

纳城华人之声

Greater Nashville Chinese Association | 纳城华人协会

写在创刊之日

BY CHIEF EDITOR SU JIE

- 纳城华人在疫情中伸出援手
- 直击-对话纳城疫情一线医务志愿者

issue 01

July 2020

www.gncamembers.com

目录 | TABLE OF CONTENTS

写在创刊之日

亲爱的读者朋友们：

见字如面！提起笔时，纳城已经进入夏天，游客渐多，到处洋溢着音乐之城的热情味道了。端午刚过，前一晚GNCA端午Zoom晚会的旋律仍萦绕耳畔，感叹于纳城华人的多才多艺，卧虎藏龙，真应该多一些这样的机会展示一下。

几个月之前，GNCA的新任会长郝晶姐找到我，聊起创办一个华人刊物的想法。我们的初衷很简单，就是希望能提供一个平台，让纳城华人的声音有更多人听到，让彼此之间有更多的交流和共鸣。当然，更深层的，我们希望能够在记录纳城华人生活的同时，促进中美文化的交流。

正值新冠疫情在美国蔓延，聊起很多纳城华人在疫情中的无私奉献，捐款、捐口罩，提供志愿者服务，还有很多在医疗行业的华人仍坚守岗位，共同抗击疫情……我们感动于华人们的奉献，更觉得有责任把他们所做的记录下来。于是，就有了我们这次创刊号的主题文章，反映在新冠疫情中纳城华人的所做、所见、所想。除此之外，我们也在关注时事热点、纳城生活、亲子教育等诸多领域。

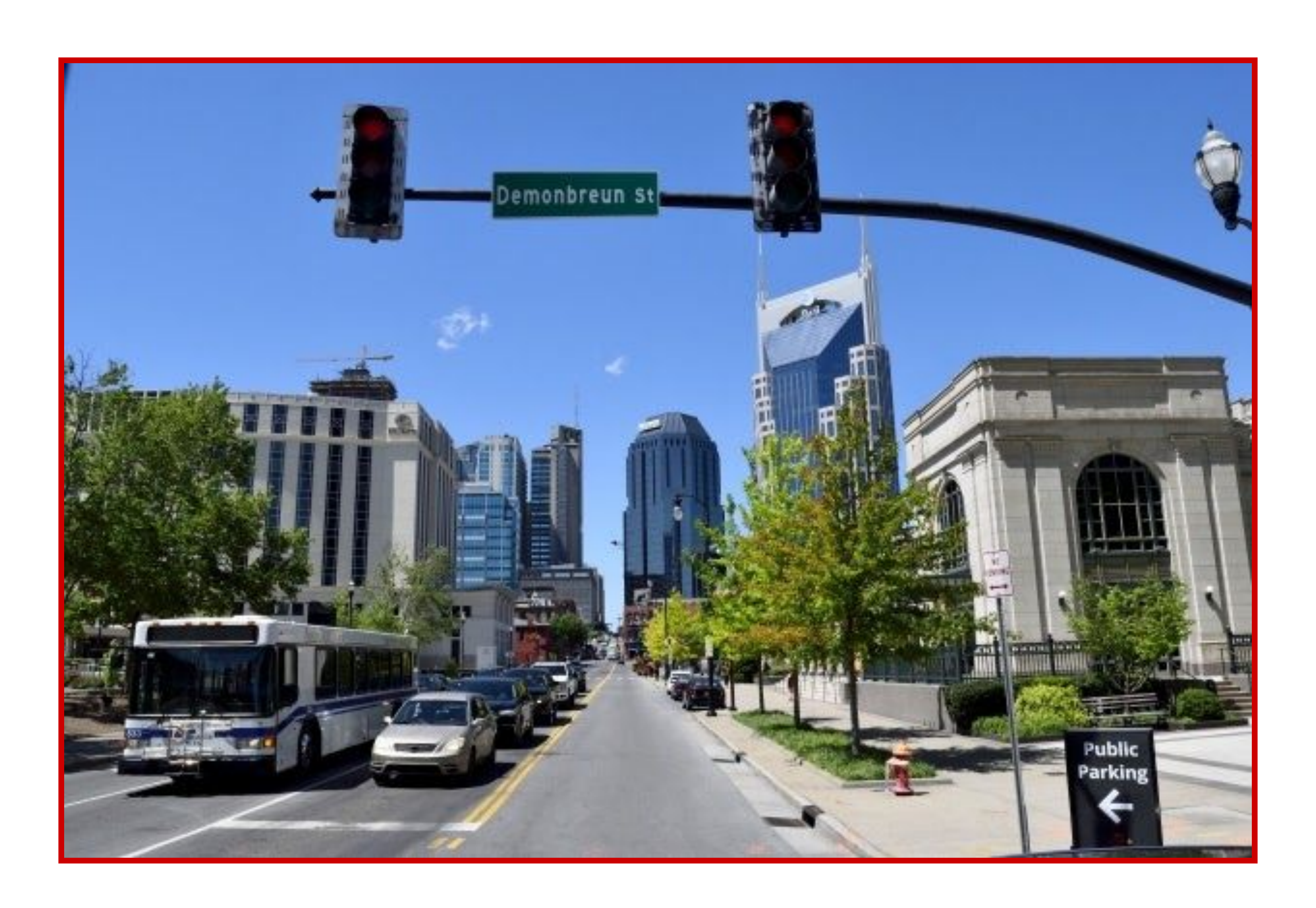
值得庆幸的是，编辑部在创立之初，就招揽到了很多文笔非凡、且文字充满热情的编辑们。这里面有在纳城生活多年，已经把孩子培养到美国最高等学府的妈妈们，也有刚从国内移民美国，对纳城生活充满新鲜感的年轻人。不同的经历，不同的视角，为我们的刊物带来了丰富多彩的文字和多元的文化交融。

经过几个月的努力，我们终于把第一期的刊物热腾腾地呈现在读者面前了。这里的每一篇文章、每一段文字，都是我们的作者精心雕琢，用心书写的。非常感谢每一个参与到刊物创作工作的人们，从前期策划、采访、到后期排版制作，可以说，没有大家的辛苦付出，就没有创刊号的精彩呈现。

当然，除了感谢工作人员的辛劳，我重点想要感谢此刻正在关注我们刊物的每一个读者。创刊号是我们的第一个孩子，未来，我们会有更多、更好的作品带给大家。所以，我也真心的希望大家能够持续关注我们，多提宝贵意见，我们一起努力，把华人刊物越办越好！

GNCA华人期刊主编 苏洁

2020年6月27日 于Nashville



来自大家的寄语：

分享生活 分享爱《纳城华人之声》在2020的风雨涤荡中创刊了。

这是我们纳城华人协会的第一个刊物，讲自己的故事，观身边的趣事，成为彼此的激励和祝福。祝愿《纳城华人之声》越办越精彩，合力构筑我们纳城华人交流互动，守望相助的平台。

谢谢大家的共同努力，让我们一道在热爱和共鸣中传扬美好。

郝晶 纳城华人协会会长

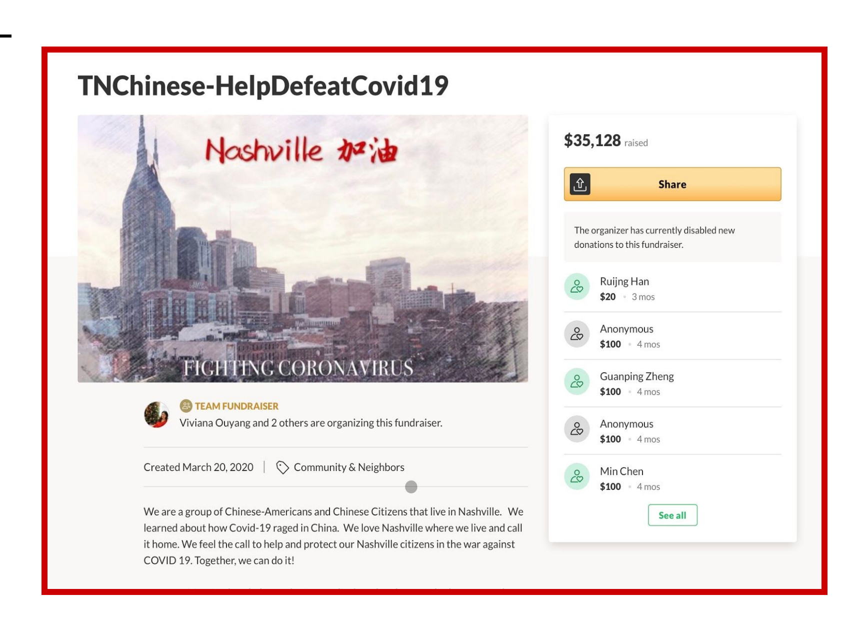
纳城华人在疫情中伸出援手

自2020年1月19日，华盛顿特区发现第一例冠状病毒病例以来，美国疫情经历了令人惊诧的飞速增长。3月11日，WHO宣布COVID-9为全球流行病，美国各州感染人数也不断急速攀升。从3月底开始，各州陆续发布居家令，企业关闭造成的失业飙升，与病毒带来的健康威胁一起，对美国社会带来了极大的震动。在感染人数快速增长时期，美国国内PPE物资一度极为缺乏，更增加了抗击病毒的难度，不断传来的医护人员感染的消息也让人揪心。

纳什维尔的华人，以最质朴的心，投入到本地社区的抗疫努力中。他们为自己所在的社区,很多人的第二故乡，默默奉献出了自己的爱心。涓涓细流，汇成了爱的海洋。

以爱守护医护人员

TNChinese-HelpDefeatCOVID-19是一个临时自发组织起来的自愿捐赠团队，它不属于任何现有当地华人组织，宗旨是帮助纳城医护人员安全抗疫。回忆三月中旬如何发起这个行动时，发起和协调人雷夏说："就是当时大家在几个群里都在讨论疫情这么严重，我们能做些什么？想捐款又不知道捐到哪里，因此就马上单拉了一个捐赠群专门讨论此事，大家在其他群里转发了这个新群的消息，很快有很多人加入进来。"这个捐赠群人数很快就增长到了两百多。



3月18日，成立第二天，群里就决定通过Go Fund Me平台进行筹款，购买个人防护用品，捐赠给大纳什维尔地区以范德堡大学医学中心为代表的医疗机构。马上群里就有三位志愿者报名帮助创建Go Fund Me的捐款链接，3月20日，捐款链接就能正常运行了，预计捐款三万美元。

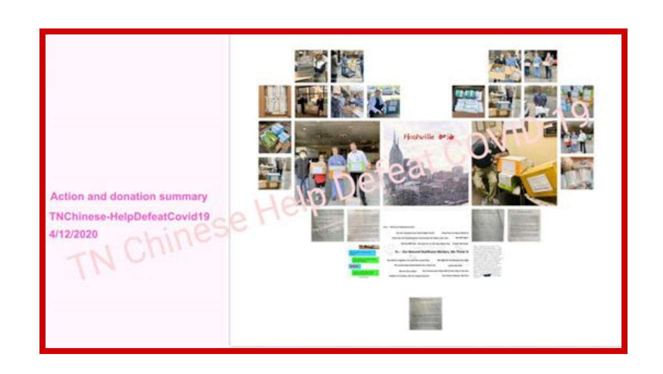
捐款链接仅运行半天，就收到了五千美元的捐款，两天之内就收到了两万多美元捐款，而且捐款人还不仅仅只是华人，这让大家感到非常受鼓舞。

另一方面，由于捐款到位再进行采购需要时间，但医护人员对防护用品的需求是迫切的。而一些华人手里有一些防护用品希望能捐赠出来，却不方便去医院或者不知道哪里需要，因此，团队又决定发挥桥梁作用，组织个人捐物：代为收集符合医用标准的防护用品，包括口罩、防护服、防护面罩等，集中到两个联络人那里以后，统一按需求捐给医院。通过这个途径收集到的个人捐赠防护用品前后共计有7340只口罩，其中571只是N95和KN95口罩，还有手套、护目镜、干洗手液等。两位联络人多次往返，将这些带着华人集体爱心的防护用品，送到了VUMC, Tri-Star Centennial Hospital, St. Thomas Hospital in Nashville, Williamson Medical Center和Physician Urgent Care in Franklin五家医疗机构。



与此同时，GoFundMe平台的筹款数字不断增加。接下来要考虑更多的是捐款的使用，因为会涉及到方方面面的具体事务，大家就再次在群里征集志愿者，很快组成了五个志愿者小组，分别负责：Go Fund Me捐款管理、医院联络、供应商联络、新闻媒体对接与宣传和个人捐物，每个小组里都有两到三位志愿者协同工作。各小组各司其职，分头行动，并每天集中讨论进展。在集中物色供应商，评估候选口罩等防护用品的各项技术指标，多方面核实供应商资质的近两周时间里，志愿者们很多个晚上都熬到午夜以后，早上又早早起来和国内供应商对接，但大家仍然有说有笑，丝毫不觉得疲惫。

整个过程中大家非常团结一心，也见证了很多感人而温暖的事。例如，GoFundMe对取钱出来设置了一些限制，在前期不熟悉它的取款规则，捐款一时取不出来时，志愿者就用自己的信用卡先垫付采购所需资金。一个范德堡大学的学生家长从国内两次寄口罩给负责收集个人捐物的舒翔，"感到咱们在国内还有人惦记，真的挺温暖的。"华人社群内也是互相帮助，分享手头的口罩，也分享给自己的邻居。



3月25日，总协调人雷夏在捐赠微信群里发出倡议，征集给医护人员感谢和加油的一句话："各位朋友，我们现在想征集一下给各位战斗在一线的人们的鼓励的话。如果你有想说的话，可以发送给我，我们收集筛选以后打印出来，附在捐赠的物资里给他们加油！"之后的短短几分钟里，各种鼓励感谢的话就一条接一条出现：

United, we will win! We are together! We are here for you! We are one – United, together we win! You protect patients, we protect you! You care for us, we care about you. God bless!……



这些温暖的话语被收集打印下来，随着PPE一起送到了医护人员手中。

“我们这里的华人真的很团结。”回顾这一个半月的经历，这是志愿者们感触最深的。捐赠群里的成员都很支持团队的行动，积极捐款捐物，对志愿者也充分信任，没有对他们的工作提出任何质疑。而一些大额捐款者和这次行动的主要发起者素不相识。

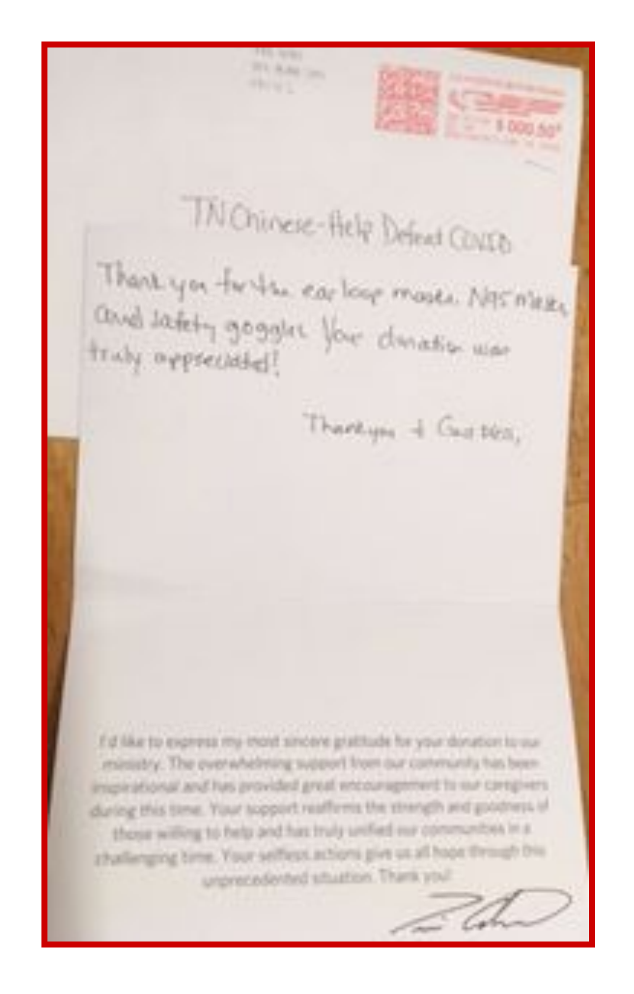
“我把第一批买的1千个N95口罩送到St. Thomas Hospital后，收到他们的邮件，说口罩很好，他们第二天就要开始用了。那时一下子觉得自己好棒，马上又有干劲了！”感谢的信息也同样来自其他收到捐赠的医院。



当然，这次行动的目的并不是要获得感谢和赞美。一位志愿者的话很有代表性：“我们在1-2月份祖国需要的时候，也是努力买口罩，寄回国，捐款捐物。如今3月，美国危机，我们也一样，出钱出力，为自己的第二故乡而努力。”这是本能的反应，是作为本地社区一员应有的的主人翁精神。同时，帮助别人就是帮助自己，医生能健康工作也是对我们自己的保护。在回想这次行动初衷的时候，志愿者们也表示反对有些美国媒体的报道，认为华人是因为病毒受到歧视甚至人身攻击，才希望用善举改善自己的待遇。“这完全歪曲了我们的本意！”

这次行动共通过GoFundMe筹集到211笔捐款总额35,128美元，购买并捐赠给医院2.14万只手套，1000个N95口罩，5000个KN95口罩和2880只面罩。志愿者协调小组严把口罩的质量，通过个人资源在本地寻找到了可以检测口罩防护性能的实验室，对从中国购买的5000个KN95，收货后从中抽取了3个做了检验，确认防护效果达到了99%。对购买防护用品后的剩余资金，在征得捐赠群同意后，志愿者协调小组代表大家将剩余资金中的9,000美元捐赠给了范德堡大学医疗中心，同时获得美国银行的等额配捐；剩余资金中的5,043美元捐赠给了St. Thomas医院。

范德堡医疗中心和St. Thomas医院负责人都寄来了亲笔书写的感谢信，对华人群体表达了真挚的谢意。

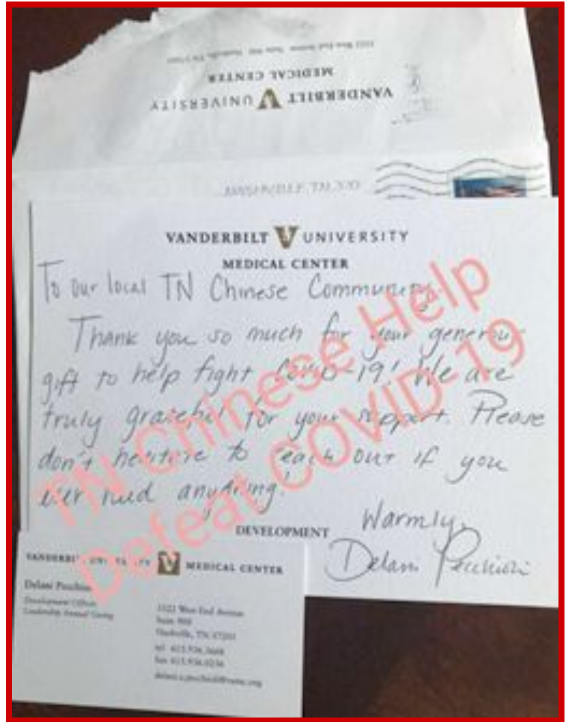


TN Chinese-Help Defeat COVID

Thank you for the ear loop masks, N95 masks, and safety goggles. Your donation was truly appreciated!

Thank you & God bless,

I'd like to express my most sincere gratitude for your donation to our ministry. The overwhelming support from our community has been inspirational and has provided great encouragement to our caregivers during this time. Your support reaffirms the strength and goodness of those willing to help and has truly unified our communities in a challenging time. Your selfless actions give us all hope through this unprecedented situation. Thank you!



VANDERBILT UNIVERSITY
MEDICAL CENTER

To our local TN Chinese Community,

Thank you so much for your generous gift to help fight COVID-19! We are truly grateful for your support. Please don't hesitate to reach out if you ever need anything.

Warmly,

DEVELOPMENT

"这次行动很有意义，不仅是捐赠本身，还有过程中加深了我们内部的连结，和对世界的认识。"雷夏说，"应该多组织几次这样的活动。"当然她不是说希望多发生几次疫情或其它灾难，而是希望有更多机会让华人团结起来，展示我们积极正面的力量。

采访结束后，雷夏又给我们发来一条信息"认识了很多朋友，这也是这次的收获之一。"希望我们华人的朋友圈越来越大，越来越有凝聚力。

爱的桥梁

Kevin是华人的孩子，在Tri-Star Centennial Medical Center工作。三月初疫情严重后，自己医院的口罩供应也出现了紧张，每天只能给医护人员发一个Level 2的口罩。他告诉了爸爸这个情况，说不知道怎样可以帮到医院。爸爸就把自己的华人朋友介绍给Kevin，那个朋友告诉他有口罩可以捐赠给医院，并把他介绍到了那个捐赠群里。

Kevin在群里发布了自己医院需要口罩的信息，马上有人和他接洽捐赠口罩，并且介绍华人餐厅可以送餐盒给他的医院。Kevin即时提供了自己经理的联系方式，后来由经理出面接受了捐赠的口罩和餐盒。

"我不知道具体他们捐了多少口罩给我们医院。但是我们很感激这个群，没想到他们会这么快帮到我们，而且帮这么多，超过了预期。"Kevin说自己的同事也很感动，因为在最困难的时候这些人愿意帮助。

对于口罩的质量，Kevin说并不是他们最关心的，因为"有比没有好，给什么我们都会感动的。"任何哪怕很小的善意（kindness），医护人员都会很感动。比如有警察来到医院门口鼓励他们，他们也会非常感动。有市民捐

赠手工缝制的口罩，他们也很感动，套在自己的医用口罩外面戴，就是多一层保护。

为了不给家人带来风险，Kevin这段时间从家里搬出来住了。但是爸爸一如既往地支持他，会把日用品和食物留在他的门口，也从中国买了些口罩留给他用。对于马上要re-open，Kevin建议大家还是要小心，外出的人一定要注意（防护），越多人注意越好。

我们希望疫情尽快好转，Kevin能回到家中亲人身边。

一针一线里的爱心

看到这些立体的色彩鲜艳的手口口罩，真让人有种马上戴起来的冲动。“我就是想把口罩做漂亮一点儿，不仅有防护功能，还让人愿意戴。”李洁姐妹如是说。



李姐妹在Nolensville经营一家改衣店，缝纫自然是她的专长。因为疫情关店，她在家有更多的时间灵活支配。教会有姐妹的女儿在Franklin的医院做护士，说缺口罩，她就萌发了利用自己的特长做口罩的想法。

为了找到最好的方法，她试了好几种方法，做出来以后自己试戴，最后选择了现在这种。这种方法做出来的口罩，里外有三层布，里面还有一个夹层可以放进过滤材料，能起到更好的防护效果。口罩的形状也比较服帖，特别是立体形状，鼻子那里有空间，更适合西方人的高鼻子，加上精心挑选的图案鲜艳的布料，李姐妹希望功能加上颜值，能够带来美国人的行为改变，开始愿意戴口罩。她还特别挑选了Tom火车图案的布料做成小号的口罩，希望孩子们爱戴。

李姐妹已经做了200多个口罩了。第一批的30个捐赠给了教会姐妹女儿工作的医院，其它的送给了教会的朋友、小区的邮递员、家附近的银行，银行工作人员要付她30美元给六个她送的口罩，她坚持说“不要钱”。找Uber帮忙拉货，她也把口罩当给小费送给司机。一个朋友在公司工作，专门找她要了30个口罩，拿到公司用。看来，李姐妹的立体口罩很受欢迎。教会姐妹的护士女儿说，医院也收到别人捐的手工缝制的口罩，属她做的最好。



因为有工业用电缝纫机助力，李姐妹现在一天能做20来个这种工艺比较复杂的立体口罩。但是布料还有合适的松紧带短缺一直是个难题。女儿曾经帮忙从Walmart定布料，一个多月才送到。她现在主要靠以前积攒的布料，精挑细选搭配用在口罩的里层和外层。松紧带也是用的以前做套袖剩下来的，有点宽，只能暂时将就用。她听说有另外一个姐妹小组也在缝制口罩，有人把家里窗帘拆下来做布料的。



李姐妹说居住在这里的华人应该多为美国做贡献，改变对华人的偏见。自己做这个事情只是做力所能及的，尽自己的义务。她说很高兴看到现在越来越多人戴口罩，以后做口罩可能成为长期任务，只要布料问题解决了，就能一直做下去。

访谈结束后不久，李姐妹在微信上留言，说自己已经加入了自制口罩那个姐妹群，群里的姐妹很快就给她送来了急需的布料和松紧带。加入了集体的李姐妹，更多的是感动，群里的姐妹愛心滿滿，她們有人自已去买最好的純綿布料、松紧帶，有人負責剪裁，有人負責做，有人負責送到醫院……“加入了自制口罩群，我可以做得更多更好了！”当然，也会有更多的人感受到她缝进了一针一线里的爱心。







薄薄口罩，爱的传递

银梅在州政府卫生厅工作，武汉发生疫情后一直很关注。后来疫情在美国爆发后，她知道美国已经没有什么防护用品的库存了，就想找一些防护物资来捐赠。也没有多想，就是前期国内疫情华人买走很多口罩寄回国，现在美国没有了，觉得应该尽自己所能，找来一些给美国。

银梅被朋友拉进GoFundMe的捐赠群，并在自己朋友圈转发了捐赠链接，很多朋友和同事看到后捐了钱，其中还有美国同事。她还通过这个捐赠群个人捐出了大概有2千多个口罩，"但是这些口罩并没有多少是我自己买来的呢"她笑言。

银梅捐出的口罩有三个来源。一是自己孩子以前在范德堡大学认识的北京和上海同学的家长，特别是上海的一个家长，看到她的朋友圈动态，主动问是否需要口罩，她可以帮忙。因为当时看到物流特别困难，如果大批买，过海关会很麻烦，另外大批采购集体在进行，自己就小批弄一些吧。在上海那位家长帮助下，通过一次装两三百个口罩的DHL包裹，每次发两个地址，连续寄了三批，都是两三天就收到了，然后马上送给捐献群的个人捐物小组，第一批一个礼拜后就捐赠到了医院。北京那位家长也寄了一些，这个途径陆续收到和捐出了一千多个口罩。

第二个途径是和捐赠群里另两位朋友一起从国内购买了1800只医用外科口罩，三人分摊费用，收到后捐给了医院。

第三个途径是自己家里亲友的分享。这里有一个有趣的口罩旅行的故事。银梅的妹妹在加州，她在Delaware的朋友寄给了她100个口罩，妹妹把口罩寄给了在波士顿上大学的外甥女，因为疫情学校关闭，外甥女又把口罩带回了加州，妹妹把这些口罩从加州寄给了银梅。收到这100个口罩后，银梅马上拿出50个捐给了Williamson County Hospital，有教会姐妹在那里上班，又拿出20个寄给了在加州的一个朋友。

这三个来源得来的口罩，除了通过捐献群捐给医院的以外，银梅还在居家办公期间，给自己的二三十个同事每人寄去了6-8个；还寄给了朋友在纽约大学读书的女儿，以及朋友的朋友；另外还在信箱里给邮递员留了两包，一包给他自己，一包让他带回给邮局的同事。邮递员也在信箱里留下了感谢便条。



回想起这些口罩的传递故事，银梅很感谢从国内帮她寄口罩的两位热心妈妈，她们都坚持不收钱，而且DHL后来限制每天的预约号，寄送越来越难。她也很感恩自己有一些资源可以用，得到的都是别人给的，让她能够把爱传递出去。有一个同事说把银梅给的口罩放进了她给一个护士朋友准备的Care Package里面寄过去，好像是爱的接力传递。

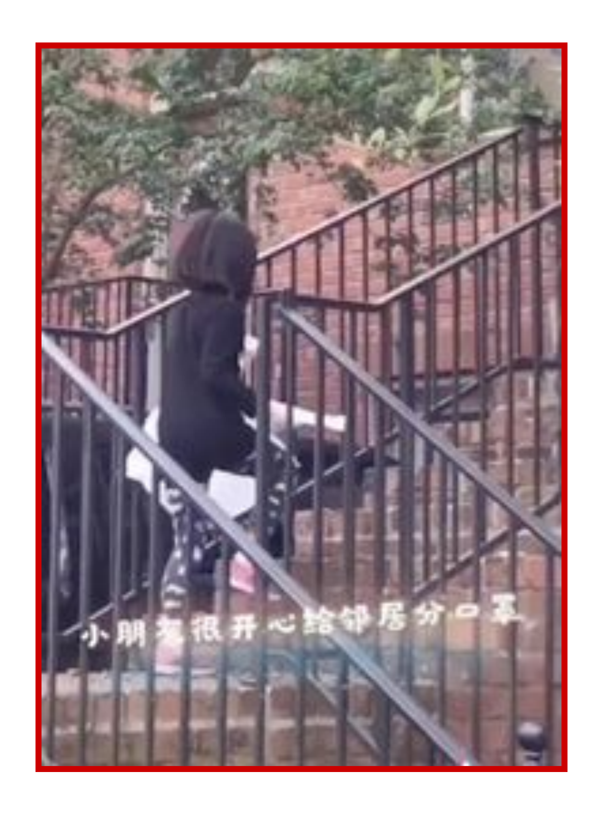
银梅也为在这段特别的艰难时期里，我们华人都尽所能，众志成城的决心所鼓舞。华人社区作为美国社会的一员，理应承担应有的社会责任，为社会做出贡献。

爱在邻里之间

晨”通过GoFundMe捐献群，个人捐出口罩了约2500个医用一次性口罩，因为她看到医护人员急需口罩，仅仅想出自己的一份力。她也为华人因为戴口罩而被歧视感到担忧，希望大家都戴口罩，这样也会少些人感染，医护人员就不会那么辛苦，也有助于疫情早日结束，生活回归正常。



“晨”的口罩是从国内买过来的。为了能捐给医院，她很为如何挑选合适的口罩纠结过一阵。问了很多朋友，也找来了很多口罩进行对比, 最后选了朋友们买的比较多的这一种医用一次性。这是纽约的一个朋友介绍的途径, 因为有人买过，购买和运输都比较容易就安排了，经过联邦快递一个星期就收到了。



除了大部分通过集体捐给了医院，“晨”把留下的几百只口罩分给了小区的邻居、邮递员和UPS快递工作人员。

给小区邻居送口罩，她带着女儿一起做。女儿为每户邻居准备口罩，在包装上写上“Be Safe！”，然后一一放到邻居家门口。“晨”希望能培养孩子从小关爱邻舍，做积极的社区成员。

“晨”说：华人应该多做对社区有利的事，要给组织更大的力量。应该为我们的孩子创造一个更好的生存环境。

编者注：在这次疫情中，有许许多多的华人组织、机构和个人通过各自的方式，捐款捐物，为抗击疫情贡献自己的力量。由于时间和资源有限，我们的报道团队或许无法在一篇文章中呈现出所有人的努力和贡献，但我们真心希望通过这篇文章，可以让更多人了解到华人社区在新冠疫情中做出的贡献。如果读者有更多关于华人在抗疫中贡献的线索，欢迎和我们的编辑部联络，提供更多采访故事和线索：editorroom@gncamembers.com。

作者簡介：**张红漫**，2019年5月搬来Nashville前，在北京全职从事公益行业，曾就职于商务部直属事业单位、联合国机构驻华办公室、国际领先的儿童权益组织Plan International等国际公益组织。目前与纳什维尔土生土长的丈夫Brian共同创建 教育咨询服务机构May Teen Educational Consulting (mayteenedu.com)，帮助 国际学生申请美国私立中学和辅导大学申请，并通过学习成为美国独立教育顾问协会IECA注册会员。本科就读于对外经济贸易大学，后获北京大学MBA学位。业余爱好旅行、摄影，维护“东离西有多远”和“美田留学顾问”两个微信公众号，并开始学习美国投资理财知识。她和丈夫定期参加Brentwood Baptist Church活动。儿子在普渡大学电子工程专业学习。

直击-对话纳城疫情一线医务志愿者



今年，Covid-19以野火之势席卷美国大地，没有人可以置身事外。有人永远地埋葬在这个春天，有人在病床上挣扎良久，有人躲在家中担忧恐惧，有人在肆虐的病毒里逆流前行……她，就是那些勇敢的逆行者之一。她是朱医生，在Vandy医学中心做研究工作。偶然间得知，她在Covid-19的一线做义工，于是，在这个草木葱茏云淡风轻的初夏午后，我和她相对而坐，伴着咖啡淡淡的香气，有了下面这个采访。

问：您是从什么时候开始在一线做义工的？大概做了多久？

答：从三月上旬开始的，那时田纳西还没有实行居家令。一直做到三月末。虽然只有短短的二十天，也收获很多，让我的人生有了很多不一样的体验和感受。

问：您在一线具体做什么工作？

答：主要以检测Covid-19样品为主，配试剂，把样品放进培养皿，从而得出结果。有时也需要直接去门诊取样带回检测中心。

问：是什么动力驱使您报名参加义工工作的？

答：作为一个有着六年单亲妈妈经历的人，深深知道人在无助的时候是多么希望有人可以伸出援手。那六年，我经常无法平衡工作和孩子之间的关系，常常有焦头烂额的感觉。是孩子的老师们、教会的朋友们、邻居们，许多人帮助我走过了困难的时候。人人为过我。在这样人类的大灾难面前，像我这样有医学背景的人，更应该站出来，是我为人人为这个社会做点事的时候了。病毒在武汉爆发的初期，我们同学群里就有报名去武汉支援的同学，那时候我就决定，我也应该去一线。同学们的勇敢也给了我动力。

问：报名之前，您有过顾虑吗？家里人是什么态度？

答：说不怕说没有顾虑都是假的，毕竟关乎生死。所以一开始我就做了大量的准备工作，防护服、护目镜、口罩、消毒液，凡是保命的东西都准备了。每次上班都带好两套换洗衣服，就怕防护措施不到位。家里人知道我报名去一线，都瞪大眼睛一脸担忧：孩子要代替我去做义工，先生问了好几遍"你确定要去？"，但是他们都很支持，给了我很多的鼓励和安慰。病人样品很危险，感染的机会也大，但是家人的理解和支持得以让我坚持下来。

问：在您做义工的过程中，有没有让您感动的故事？

答：太多了。从报名开始，我就被人们表现出来的人间大爱而感动。做义工需要登录网站报名注册，每次链接一出来，就立刻注册满员。我试了几次都注册不上，因为报名做义工的人太多了。正式开始工作以后，我原本以为检测中心的人一定会手忙脚乱惊慌失措，可是我看到的却是所有的工作人员都从容不迫有条不紊，他们体现了良好的专业素养，让我特别心安。最让我感动的是，一天上完中班，我在半夜离开，春寒料峭，可马路边有女学生举着牌子喊：你们是英雄！那一刻，让我瞬间湿了眼眶，所有在这场跟病毒的战役中贡献力量的人们，每个人都是英雄……

问：除你之外，你周围还有哪些华人在一线工作的？

答：我们检测中心就有一个华人朋友，看墙上贴的值班表，他（她）一定是华人。可是我们的工作是早中夜三班倒，我从来没有见过他（她），大家不在一个班次。我周围很多华人朋友为医院捐口罩捐钱，还有华人朋友废寝忘食连添加夜地手工制作口罩捐给医护人员和警察，更有中餐馆的老板们免费给医护人员和警局提供餐饮，周围暖心的人和故事数不胜数。我们华人不仅希望祖国好，我们同样也希望我们生活着的脚下的这片土地好，每个人都在做着力所能及的事情。这不是一个人的战斗，这是全人类的战斗！

问：做义工非常耽误时间，您是如何平衡本职工作和义工工作的？

答：疫情初期，我和所有的华人朋友一样，每天关注那些数字，为所有凄惨的故事难过落

泪，为医护人员揪心，本职工作几乎停滞不前。做义工的那二十多天，我全部的心思都在病人样品上，不想因为我的原因出任何差错。后来，因为田纳西的病例增长一直都很稳定，医疗资源没有出现挤兑紧缺的现象，做义工的人也是越来越多，而我本职的研究工作也无法再耽搁了，因此我才又回到原来的生活轨道。

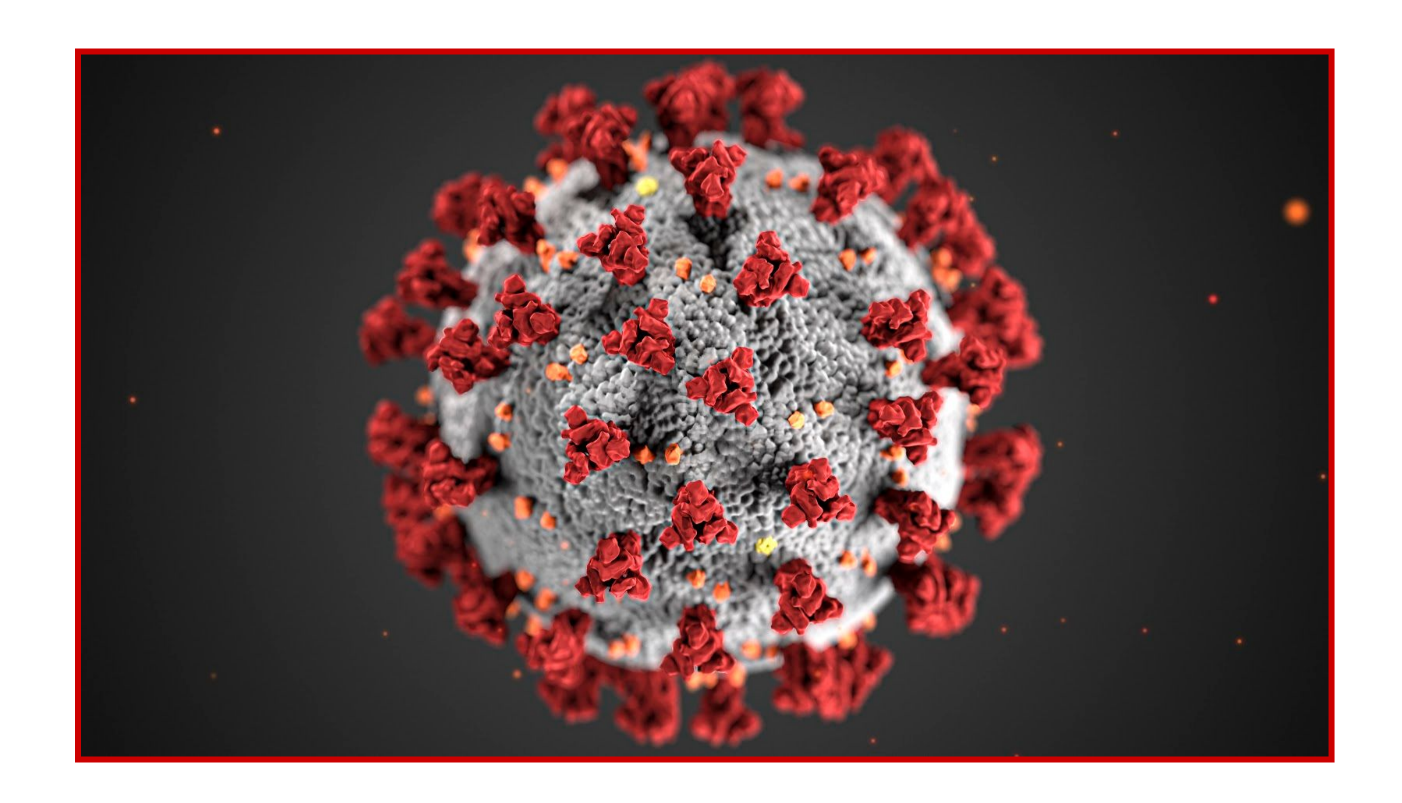
问：对我们的华人朋友有没有什么建议？

答：可能是华人朋友从一开始就听过太多凄惨的故事，所以大家对这个病毒是非常有警惕性的，华人感染的比例非常小。大家的个人防护基本上都是到位的。希望华人朋友思想上继续重视，不能掉以轻心。但是也不要惧怕。相信我们一定可以战胜它，一切都会好的！

窗外，云绻云舒鸟语风吟。我看着她温柔却坚定的眼睛，脑海里出现一句话：岁月静好，是因为有人替你负重前行……是的，我们人类之所以能走到今天，不正是因为有许许多多像她一样心中有爱的人们吗？

作者：丁蕾

医生手记



新冠疫情下的纳城医院



新冠疫情蔓延全球，我和所有在美国的海外华人一样，先是为国内担忧，然后要自己开始抗疫。还记得一月底的时候，我的一个在纽约的当医生的同学联系我，让我帮她买口罩。她说纽约早晚会大爆发的。我当时还觉得不太可能，没想到真让她说中了。我是在武汉上的医学院，这次疫情大爆发，母校的两所附属医院首当其冲成了最先受到冲击的医院。我的好多大学的同学都分布在湖北各地的医院，现在这个年龄，正好都是医院的骨干，都冲在抗疫的最前线。在国内禁言以前，每天在群里大家互相打气，交换信息。看到国内的医护人员没有必要的防护用品，心里很煎熬。到处找能够帮助国内朋友和同

学的方法。最后能做的也只有捐钱买防护用品寄回国内。

二月份的时候，看着意大利节节攀升的感染人数，已经意识到美国也一定会爆发的。但当时我还没有太担心，觉得美国医疗水平这么高，又有两个月的准备时间，一定没有问题的。这种信心在三月初被击得粉碎。当我看到纽约的护士穿垃圾袋上班，当我听到 CDC 建议医生戴头巾去急诊室看新冠病人，当我发现我们医院把平时随便用的一次性口罩全部收起来统一管理，我才知道美国完全没有"太空服"给我们医生穿，要让我们赤手空拳地去肉搏。立马要国内的家人和朋友快递口罩过来，又上网定了七套Scrubs, 一套雨衣和雨靴，自己先做最基本的准备。DHL的速度还是比较快的，第一批口罩一个星期后就到了，我悬着的心也才松了一口气。一开始医院不允许戴口罩，除非你管新冠病人。院方很紧张，抠着仅有的一点防护用品,不让乱用。我当时也很矛盾，因为从国内的经验，大部分医护人员感染是在看无症状的其他病人的时候发生的。犹豫再三，我决定不管那么多了，要保护好自己，所以就开始自己戴口罩和手套上班。因为我不是医院的雇员，戴自己的口罩，没有浪费医院的资源,医院也没有什么异议。一开始感觉有的护士也想戴，但不敢戴，但有的护士不在乎，即使后来医院松口，说可以戴自己的口罩，大部分护士还是选择不戴。

医院也是蛮难的，四月初的时候，满世界找防护用品。有一天，我们医院的医生总管打电话给我，说我上个星期看的一个心梗加癫痫的病人后来查出有新冠，现在要通知所有接触过的医护人员，需要下两个星期观察有没有症状，也要求下两个星期戴口罩上班。但没有让我们在家隔离两周，班还是要上的。当我在电话里告诉医生总管，我上个星期看病人的时候全部戴了自己的口罩和手套，应该问题不大的时候，他高兴地说"太好了，你知道吗，我真想通过电话线拥抱你一下！"

四月份的时候，门诊病人全部改成了视频看病。不管病房时，可以在家看门诊。视频看病比较方便，对病人来说也很节约时间。我的感觉是看一般的复诊病人没有问题，但看新病人，或有紧急情况的病人比较困难，因为不能做仔细的体检，如果需要抽血或MRI之类的，还需要另外安排。这期间每天看的病人人数只有原来的一半。脑电图，肌电图的检查项目也都停了一个月。我们的门诊更快就入不敷出了，只好先保证低收入的雇员，不减少她们的工资，使她们的基本生活有保障，再交房租和各种费用，如果还有剩的，就是医生的工资。

在医院上班，四月初的时候比较紧张。那时候看预测说四月的第三个星期是我们的大爆发峰点，有点草木皆兵的感觉，觉得医院的电梯按钮或病房的门把手上都会有病毒。医院给医生提供的每天的免费午餐也不敢去吃了，因为在那里经常遇见我们医院的高危人群：急诊科医生。医院的公用电话和电脑也不敢用了。好在现在所有的病历和检查结果在网上和手机上都能看到，所以是先在家或办公室把需要看的病人的资料都看好。然后花两个小时快速查房。医院从3月中旬就不允许家属探视了，所以查房的时间比以往要短，但回到办公室后要给家属打电话，沟通情况。神经科的病人，尤其是严重中风或脑出血的病人，有时候是挣扎在死亡线上的，还有的时候是面临着将来严重的后遗症。在这种情况下，不让家属来探视，不能和他们当面沟通，对家属来说太难，太煎熬。美国人都很遵守规矩，说不让探视，就不来医院，没有闹事的。当然特殊情况，经医生提出，医院还是会允许探视。我每个星期值班一周就会有2-3 个病人需要给家属特许来探视。记忆很深刻的一个是50多岁的病人，因为大面积脑梗，刚来的时候人还清醒，后来开始有脑疝症状，随时会死亡，所以赶紧安排她太太过来看他。

每天戴口罩看病人，除了自己觉得很闷，有时候2个小时下来有点上气不接下气的感觉以外，更大的问题是和病人交流更加困难了。病人看不到你亲切关怀的笑容，自然就会对你有陌生和隔阂的感觉。病房的病人都是初次见面，而且病情比较重，比较突然， 所以有效交流并与病人很快建立信任的医护关系是很重要的。有时候碰上个耳朵不好的老头老太的，隔着口罩喊话喊破喉咙也是没法交流，只好回办公室打电话和家属沟通。

这段时间医院一直很安静，一方面是因为没有家属探视和陪住，另一方面觉得住院人数也减了不少，空床多了许多。大家都屏住呼吸，等待着"大爆发"的来临。让我纳闷的是难道新冠把心梗，中风，阑尾炎，drug overdose, 癫痫和头疼的病人都吓跑了？

这样的情况不知道还要继续多久。从五月份开始，我们门诊就又开始看病人了，感觉进入了持久战时期。刚开始的紧张心情也慢慢地放松下来了，有时侯真的不想戴口罩了。可每次到ICU 去会诊回来，看到what this virus can do to a person, 又一次提醒我危险还没有过去。上个星期刚刚一个六十多岁的男子因新冠去世。他的女朋友，住在ICU他的隔壁病房，仍然在死亡线上挣扎。看看他们的胸片和CT片，用千疮百孔来形容，一点也不为过，蜂窝状的病灶越来越多，让人发怵。还有其他的一大串的并发症，肾衰，心脏病，脑梗，脑缺氧 随时可以发生。所以，还是不能放松警惕。我自己总结了两点 ：1. 在有人近距离接触的地方，戴口罩. 没人的户外，不需要戴口罩。2. 手套不需要戴， 但要随身携带一瓶消毒液，从店里出来，或触摸电梯按钮、门把以后，消消毒。如果身边的大部分人可以做到以上两点，社会经济是应该可以恢复的， 外出也是比较安全的。这种新常态可能会持续到明年春天，希望大家都能从容但又不失谨慎地度过2020！

作者简介：董长虹（Christine Dong)，神经内科医生。在HCA Summit Medical Center 工作12年了。

新冠期间一位纳城肿瘤内科医生的经历



我是Tennessee Oncology 的肿瘤科医生。我们单位是个医生自有的私立公司，近百名医生分布于田州各地三十个诊所， 雇有1200多位职工。我在St Thomas West 诊所工作， 诊所里共有五位肿瘤内科医生。我专看血液病,包括白血病淋巴瘤骨髓瘤等癌症，和其它良性血液病。 平时每周四天门诊， 兼看St Thomas 住院部的血液病会诊；如果我自己的门诊病人需要住院也收入St Thomas 住院部由我担任主治医生。以往我一般每天看15-20位病人。

三月五日纳城出现第一位新冠病人。我们单位和St Thomas 医院领导极度重视，各CEO 每天发一个甚至几个邮件总结田州纳城情况，公布单位应对政策。第一步是让急诊病人汇报旅游或接触史，及发热咳嗽等症状。门诊同时开始让病人填问卷。如有病史或症状马上隔离送标本检测，不需住院的回家隔离，需住院的收入隔离病房。所有非必须来访的

人员如药公司代表，供应商，洗衣（工作服）店职员，餐馆外卖等一律谢绝。 3/13/20总统发布全国紧急状态后，医院措施加码，住院部病人只允许一位家属陪伴，医院入口减为一个，对每一个进入医院的人问病史并测体温。到3/18/20左右谢绝家属陪伴，改为网络探视，除非有特殊情况（如病人已经临终，那也只允许一位直系亲属）。

我和同事们每天检查下面一天或几天的病人预约名单，将随访的及不需要马上治疗的病人推迟或取消；只留下化疗病人或严重贫血接受促红素或静脉铁剂等非口服药物治疗的病人。由此门诊流量大致减少了四成或更多，但医院及诊所从未出现恐慌，混乱或失控现象，也没有员工或病人表示任何不满。

在门诊流量减少的同时，前几年就逐渐萌芽的远程医疗几乎在一夜间正式投入使用，三月底起每个医生每周一天在家远程诊疗。

虽说美国早知新冠在中国的流行，可大家都没想到或不愿想到它的真正到来会这么快这么猛。因此从一开始最大的问题就是试剂盒和PPE (个人防护用品）的短缺。当三月初副总统在电视上说每周会有十万个试剂盒发到各地时，田纳西州其实总共只有500个。后来试剂盒慢慢多了一点，但因为能测试的实验室有限，而且都已到达人工的极限，当时需要4-5天才能得到结果。（在我写作的今天4/21/20医院的新冠检查需要一到两天出结果，危重病人也可以一小时，但那种试剂不多）。我们Tennessee Oncology的CEO 很有远见，早就准备了一些PPE, 后来又通过一华人医生同事从中国再采购了一些。St Thomas医院也还不算特别短缺。我知道有纳城华人捐献了不少手套和口罩，在此表示衷心的感谢！

三月初医院里没人戴口罩，除了接触疑似或确诊病人的医护人员。到三月底我们Tennessee Oncology 要求全体职员戴口罩，因为我们的病人普遍年老且免疫力低下，属于超高危人群。职工每人每周配发一个N95，最多重复用5天。到四月初St Thomas 医院也要求医护人员戴一般外科口罩，每天发一个。如接触疑似或确诊病人，新冠病房门口有N95口罩及其它全套防护用品供使用。

三月底我在周末值班时接触了两位疑似病人。说实话当时心里非常紧张，害怕传染给家人，也害怕自己一旦病了家里没人做饭等。怕虽怕，退却的念头却从未有过。既然选择了这个职业，该上时就该上；找同事替自己上是完全不可想象的。两位八十多岁的病人在整体负压的普通隔离病房。入口走廊上有张放着PPE 的桌子, 边上一位护工专门协助医护穿防护服戴防护面罩。每个房间门上有张表格，医护需填写进出的时间。我穿戴完毕后进去看了病人在里面脱掉防护衣扔进垃圾桶，换上干净手套后开门出来，护工帮脱面罩，扔掉N95外面的普通外科口罩（因为n95需重复使用），脱掉手套，洗手。在房间里仅几分钟，出来时我头上的汗沿着发际一滴滴地掉在地上，后背上的衣服完全湿透。然后再重复这个过程去看第二位病人，前一身汗没干又再出了一身。看两位病人花了一个多小时（平时不会超过30分钟）。回到办公室我又紧张地往头上和鞋底猛喷消毒水。 好在经历了这一天后我就再不害怕了。几周来我从未在同事们脸上看到任何恐惧或担忧的迹象，大家一如既往认真工作。

那个值班的周六开车去查房，因为safe at home 的州政府命令路上车辆寥寥无几。我的一位哈佛毕业的同事发来个邮件说“开车在空旷的街道上顿感自己的责任重大 “... 他说的也是我和其他同事的心声，我们希望在此特殊时期能保护好病人，使他们及时得到正常治疗，早日康复。

疫情开始以来华人社区的积极筹款和捐赠大家有目共睹，华人群体也是在保持社会距离避免群聚等各方面最自觉最自律的群体。感谢大家！你们的付出确保了医疗资源用在最需要的病人身上。希望我们每个人每个家庭都平安渡过难关，早日迎来疫情结束的那一天！

……

自上文完稿后，在等待付印期间，不觉几周过去，新冠疫情又有了新的发展。总体来讲纳城在关闭期间做得相当不错，日增病例持稳，五月底市长宣布四阶段重启。医院重开所有入口，恢复门诊手术（预先都查核酸），允许病人有一位家属陪伴；我们单位门诊在一周里就恢复正常甚至超正常流量（前面被推迟的病人都回来就诊），远程诊疗流量急剧下降（说明大多数病人希望面对面交流）。可惜由于城市的逐渐开放，Memorial Day 长假间的民众聚集和随之而来的BLM 示威游行等，六月中起新冠病例激增，基本上每天都在创新高。目前田州的新冠住院率是三月疫情以来的最高，这也体现在我们医院里。之前医院每天一般有10-12位新冠病人，大约一半在重症监护室，2-3位需要呼吸机维持；而最近病例已近40，过三分之一在重症监护。全市医院空床位比例只有18%，ICU 床位还有19%，而且在迅速减少。医院N95口罩又将短缺，开始回收使用五天后的口罩集中消毒后重新使用。目前纳城已暂停重启，回到第二阶段。

看来与新冠的斗争将是场艰难的持久战，一场不见硝烟只见伤亡的苦战；我们大家能做的就是坚持保持社交距离，勤洗手，戴口罩，注意饮食，保证休息，争取锻炼，培养情趣，充分利用空闲时间…最后再次祝愿每家每户平安度过多难的庚子年，早日送走瘟神“新冠”。

作者简介：毕佳

出生上海，祖籍苏州。毕业于上海第一医科大学（现为复旦大学附属医学院）。1993 年 Baylor Medical School 药理硕士。1994-1997 年University of Rochester 住院医，1998-2001 University Southern California 血液肿瘤科 fellow. 2002年来Nashville 加入Consultant Group. 2008并入Tennessee Oncology, 成为医师/合伙人。

亲子教育



孩子对电子游戏很来电，家长该怎么办

第一节，孩子对电子游戏很来电，怎么办？

我儿子生在虎年，长得也虎头虎脑的，但要论脾气，他却更象个大闹天宫的孙悟空，自带一根反骨，从不惧怕权威。记忆里，他小时候好像只会说："No, No, No！" 很少服从指挥。

为了教育好他，我真没少下功夫。曾主动放弃工作八年多，闭门苦念育儿经。家里购买的儿童教育，心理分析之类的书足足可以塞满半个书架。各路神人名家的育儿妙方也都被拿来一一试过，最后发现，对于象我儿子这样，既倔犟，又顽皮的孩子来说，高压政

策极少有效果，唯有理解疏通方能达成共赢。

儿子从小迷恋电子游戏，起初我们采用各种强制措施限制他玩，但效果一直不佳。为此我们十分焦虑，常为此跟他发生一些很不愉快的冲突。

记得在儿子读高一（9年级）的一个深夜，大约凌晨2点多钟，我被家里火警器发出的警报声吵醒，起床后才发现是误报。由于火警器离儿子的房间不远，我便顺手打开了儿子的房门，想看看刺耳的警报是否也把他给吵醒了，结果我却吃惊地发现，儿子的床上空空的，人影都没有！

几小时之前，我明明看见他上床，关灯，睡觉的呀？

“好小子，竟敢夜里不睡觉，偷偷爬起来玩电子游戏！”这是我不假思索的第一反应，一股怒火直窜脑门，我转身就朝电脑房奔去，准备把儿子逮个正着。

可我打开电脑房门，却发现房间里黑漆漆的，空无一人。我使劲地眨了眨眼，不敢相信这是真的。

这是怎么回事？儿子上哪儿去了呢？

我楼上，楼下，一个房间一个房间地找，可哪儿都没有儿子的踪影！刚才还怒火万丈，可随着时间的推移，一种莫名的恐惧开始在心里蔓延。这个时候儿子会去哪儿呢？是在跟我玩迷藏？还是玩人间蒸发？

我又楼上楼下地找了一遍，还是没有儿子的踪影。我有点害怕了，心想会不会因为我平时把儿子管得太严，他离家出走了，或者…，我不敢再想下去了。

“不应该呀，他晚上睡觉前并没有什么异样啊！”我在心里安慰着自己。

“可许多孩子，在出事前，旁人也觉察不出任何异样啊……”另一个声音在我的心里嘀咕道。

我决定再仔仔细细地找一遍，不放过任何一个角落。如果仍没有结果就只好叫醒老公，然后拨打911报警了。

我又把每个房间搜查了一遍，从天花板到地上，从床上到床下，从柜里到柜外，任何犄角旮旯都不放过。

终于在我差点就要绝望的时候，我把躲在一张空床下的儿子逮了出来！

我松了口气，提到嗓子眼的心又回到了肚里。正如我所料，儿子趁我们睡下以后，偷偷爬起来玩电脑。因为听到警报声，害怕被我发现就溜进了这个在电脑房旁边的空房里。

刚从床下爬出来的儿子显得很狼狈，眼里闪烁着恐惧和歉意。而我刚才还感到的恐惧和担忧在找到他的一瞬间就消失了，全部变成了满腔的怒火。

我真想狠狠地揍他一顿，或者踢他几脚！可我不敢，因为在北美，体罚小孩是犯法的。我只好扯着儿子的胳膊对他咆哮道，你明天不想上学了吗？为了玩电脑，你竟敢欺骗大人，你太让我失望，太让人生气了！

我心里的愤怒，如洪水一般，朝儿子冲去，我已经失去了此前的目的，我只想发泄。

面对我的盛怒和责备，儿子的眼神变了，以前的恐惧和歉意消失了，剩下的是恶狠狠的敌意。

他用力把胳膊一摔，没有向我道歉，反而对我大声吼到：“我的事，不要你管！”随后便气冲冲地进了他的卧房，把门死死地关上了。



第二节，被逼出来的“战略调整”

这一夜，我辗转不能入眠。虽然我仍然感到愤怒和失望，但我还是慢慢地想起了在找不到儿子时的无助和恐惧，以及儿子的带着害怕和歉意的眼神，还有他那双最后变得恶狠狠的眼睛。

我好像突然明白了，我的愤怒，失望和责备尽管也许有理，但对我儿子来说，却是毫无用处的。有的孩子会在父母的盛怒下屈服，但我的儿子是个另类，我的愤怒只会把他原有的内疚和歉意赶跑，把他和我对立起来，成为他的敌人。

而且，我这一夜所经历的，让人喘不过气的恐惧和绝望让我仿佛觉得这一切是上苍给我的暗示，是潜意识给我的警告！如果我跟儿子在玩电子游戏上的分歧不能从根本上得到解决，长此下去，我可能会失去他!

我不禁吓出了一身冷汗。刚才的恐惧和无助依然记忆犹新，我永远也不想再经历！

打那以后，我开始正面接受儿子确实喜欢玩电子游戏的事实。虽然儿子的飞盘玩得也很溜，足球踢得也不错，会弹钢琴，黑管也吹得呱呱叫，但他最喜欢的消遣项目仍然是玩电子游戏，那是他放松和消遣的主要手段。就像有的人喜欢追电视剧，一读小说就放不下一样，没有多少原因，就是喜欢。

只要他有自制力，不影响完成预先制定的任务，我就不该总把玩游戏看成眼中钉、肉中刺，一见他玩，就气不打一处来。而且我也不得不承认，除非儿子自己决定少玩或者不玩电子游戏，我的唠叨和责备是不会管用的。我唯一能做的，是在对的时候，调动他的自觉性。

其实儿子也并非一无是处，他门门功课一直是全年级第一，而且从来也不需要我费心。这说明他是有自制力的。我一直以来对他的不满主要源于我觉得如果他少花些时间在游戏上，就可能在课外的各种竞赛中更加优秀。但事实上那是一个没有尽头的追求，也许是我太贪心，对他的期望永无止境，结果于他于我都没有好处。

于是我自己制定了一个对待儿子玩电子游戏的新策略，归纳为以下三点：

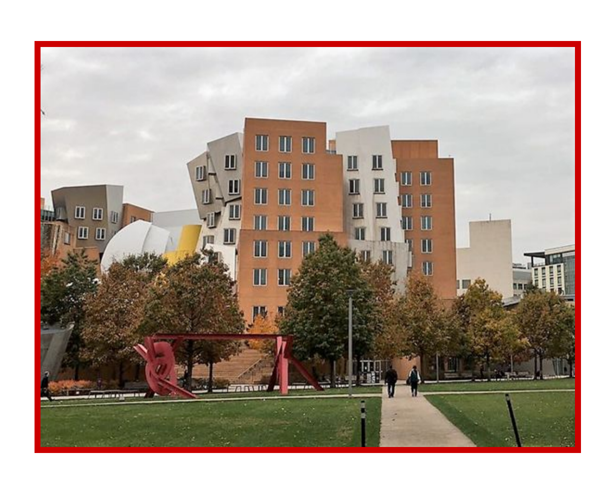
1，今后儿子在学习上的一切目标都应该由他自己决定，我在旁边给予一些适当的引导就可以了，不然他是不会感到有驱动力的。

2，我的注意力应该集中在协助他制定目标，监督他完成任务，而不应该浪费在想方设法地不让他玩游戏。

3，当发现他的行动与目标有差距时，我应该想办法调动他的自觉性而不是用愤怒和失望来解决问题，因为我的责任是帮助孩子成为更好的自己。就像医生给病人治病，如果疗效未达预期，该受责备的是医生，是他/她的医术不够或者经验不足，怎么能跟病人生气发火呢？

不过制定一个新策略容易，做起来却很难。要真做到在儿子肆无忌惮地玩游戏时不发火是需要千锤百炼的。多年来，面对儿子经常性的挑战，我觉得好像每天都在跟儿子斗智斗勇，虽然"其乐无穷"，但也十分劳神费力。

不过回望过去，我不得不庆幸，多亏当年既没做虎妈，也没放养，而是不断地寻找办法，调动他的自觉性。不然我和我家的孙悟空定难两全，若不是他要了我的小命，便是我要了他的小命。



第三节，寻找办法，调动自觉性

我下面要讲的这个故事发生在儿子读高中的时候，那时我已从育儿的幼稚期过渡到渐成熟期，对自己的情绪已有一定的控制能力。

记得儿子那会儿正读高三，还有一年就要上大学了。快放暑假的时候他告诉我，已报名参加了物理SAT2考试（类似于中国高考中的物理考试），考试时间定在暑假之后。我以为他打算利用暑假来准备考试，所以很赞同他选择的考试时间。

不过很快我就发现，这只是我的一厢情愿。

儿子在暑假里的日子过得快乐无比，先是去参加了一个在MIT的夏令营，回家后便每天不是与朋友会面就是玩电子游戏，根本没见他准备考试。每当我提起SAT2，他就自信满满地对我说："放心吧，老妈，我会考好的。"

儿子自小就不喜欢任何重复性较强的工作，尤其不喜欢花功夫准备考试，觉得枯燥乏味。所以我能理解他不愿意准备SAT2的情绪。

不过由于SAT2成绩对申请大学有直接影响，儿子虽然淘气，可也明白这个道理，所以我相信他决不会乐意把SAT2给考砸了的。尽管他暂时对SAT2不闻不问，我却不妨先耐着性子，不念叨这件事，也许他放松几天以后就会自己把该干的事干了。

时间在不经意间慢慢地流逝。放暑假前，花园里盛开的牡丹花已变成了初秋里灿烂的菊花，眼看暑假就要结束，离考试只有一个星期的时间了，可儿子还没为考试做任何准备！（我之所以知道他没做准备并不是因为我成天监视着他，而是因为如果他做了准备，他就一定会敲锣打鼓地让我知道。）

这很出乎我的意料，我心里对儿子的不满情绪一下子膨胀了起来，让我有些忍无可忍。我感觉他在挑战我的极限！因为无论如何我得让他在考试前做两套模拟试题，就两套，不多，这是我的底线！

不过我又比谁都清楚，如果我指责或者批评他的话，结果多半会很让人懊恼，不但达不到效果，还会把我气得半死。最好的办法是通过鼓励和引导的方式跟他交流，这样才可能既不伤和气又能让他行动起来。

阿弥陀佛，我强迫自己深吸了一口气，并在心中念道：“我就好比是个医生，不能跟病人生气发火！，我就好比是个医生，不能跟病人生气发火！....”默念了数遍，最后好不容易，才把心里的怨气从身体里排了出去。

第二天早上，趁着一起吃早饭的功夫我对儿子说：“眼看SAT2的考期就快到了，你对考试有把握吗？”

“我能考满分，800分”儿子脱口而出，想都没想。

“口气还挺大，不花一点力气，就想得满分，真是奇了怪了！”我心里没好气地想着，但却没敢说出口，因为怕把局面弄僵。

跟爱闹情绪的孩子说话真的很费神，必须挑文捡字。什么忠言逆耳，良药苦口等古训在他们身上真的不太适用，一不留神就会踩了地雷，把自己摆在孩子的对立面，弄得鸡飞狗跳的。

“你野心还蛮大的嘛！这么气粗？”不得已，我只好用半开玩笑的口吻对儿子的信心给与了一个模棱两可的评价。

儿子看起来信心百倍，有如神助。

真是奇了怪了，这信心是从哪来的呀？要知道自信虽好，但盲目自信却很危险。我得弄清楚他的信心是从哪里来的，是否有根据。

我于是询问道：“你这么自信是因为你今年在物理奥林匹克竞赛中的成绩还不错的缘故吗？”（儿子在今年州里的物理奥林匹克竞赛中名列前茅。）

儿子笑嘻嘻地看着我，不置可否，也许不愿承认他的骄傲情绪吧？但看得出来，我没猜错。他现在的态度确实跟他的奥赛成绩有一定关系。

“不过SAT 2试题与奥赛试题很相似吗？”我接着问道

“只可能比奥赛题更简单吧？”儿子用了一个问句来回答我，看得出这是他的假设，实际情况他并不清楚。（儿子的脾气虽臭，但他却非常诚实，从不说假话，总是有一说一。他到现在为止还没准备过SAT2，自然不会用肯定的语气来回答我。）

虽然这个假设听起來似乎有道理。但假设毕竟是假设，没有考证过的假设就有可能不可靠。

我心中暗喜，看来突破口找到了！因为他对SAT2考试的超强信心其实是建立在一个未被考证过的假设上的。难怪这小子竟敢不做任何准备就进考场, 原来是把这个假设当真了。

在与孩子们多年的相处中，我发现他们不听话，多半并不是因为他们喜欢跟我们对着干，而是因为他们有一番自己的道理。若想要改变他们的行为，就必须先弄清楚他们的道理，然后再想办法找出其中的不合理之处。

很庆幸，我今天很快就找到了儿子盲目自信的根源，说服儿子的时机到了，机不可失！

我于是赶紧建议道：“你何不今天就做一套模拟题，然后你就能知道它们到底有无差别了，对吧？”

儿子显得有些犹豫，没有马上赞同但也没有反对。看来儿子也意识到了这个问题，不然他定会立刻反对的。

为了让儿子马上行动起来，我决定给他提一个他无法拒绝的建议。“如果你今天做一套模拟题，并且拿了满分，你就不用再准备SAT2了，如何？”

“那好吧。”儿子果然爽快地答应了，我也松了口气。不过我清楚，儿子答应得这样爽快

是因为他确信自己能得满分，而只做一套模拟试题就可以让我不再烦他，是个挺划算的买卖。

当然我也得说话算数，如果儿子真的得了满分，我就不能再要求他做第二套模拟题了。

唉，我要是个生意人就糟了，回回准吃亏。明明拿定主意的"两套模拟题"的底线，还没开始讨价还价，就自己砍去一半，变成一套模拟题了！

要考试的人是他，而我这个当妈的却得想方设法地引诱他为考试做准备，就好像他是在为我考试似的！冤啊！

其实对于像我儿子这样的人，失败的教训是最好的老师。他在学校里的所有考试，因为一两次的失误，不会影响大局，反而会让他看到自己的不足，所以我从来不过问，他却轻松保持第一，

为什么现在换了SAT2，我就洒脱不起来了！？看来我还是脱不了俗，太在乎他将来上哪所大学。在那些只许成功不许失败的当口，我就没胆量再让失败给他点教训。当父母难，难就难在这些纠结上！

晚饭前，儿子做了一套模拟题。但做完后却没见他来给我报喜，家里静悄悄的。我猜大概满分没拿到，所以不吱声了。

晚饭后，我问儿子："你发现SAT的试题与奥赛题相似吗？"我没有直接问儿子考了多少分，怕他难堪，（我又在挑文捡字了，不是吗？做父母就是费神！）

"唉呀，你可别提了，SAT2题虽然比奥赛里的题简单许多，但却包括了好些我还没学过的内容，比如说声学，核物理学。就是因为这个原因，这次模拟考试我只得了 760分"儿子有些不服气，也有些委屈地说。

儿子说的是实情。他今年选修了AP Physics C,是最难的高中物理课程。但这门课覆盖的内容却比另外两门浅一点的物理课要少。

"这么说来，你把目标定在800分是不是不太合适呢？"我问儿子，并没有责怪他未取得满分。

能这样不带情绪地跟儿子对话其实并不容易,是慢慢磨练出来的。以前，如果儿子逞能失败，我是不会有好脸给他看的。我会怒目圆睁地责怪或者挖苦他说"还保证说要考满分呢,也太没自知之明了吧？还不赶快听我的话去做模拟题！"

但带刺的话，除了证明我很英明之外，从没给我带来过任何好结果。我和儿子会立马成了敌人，他要么找借口反驳，要么干脆就跟我翻脸，送我一句，"我的事儿，不要你管！"。

现在我学乖了，不是好话，我不说。尽量不责备不评价，把评价和责备的专利留给他自己！

果然我的问话没有让儿子反感，他答道"那倒不是，我仍然有信心拿满分。"

"那些声学和核物理学的题目其实都不难，只要我把这些内容自学一下就没问题了"儿子接着说。

"好，我喜欢你这种不放弃的劲头！别忘了你妈妈是正二八经学物理出身的，说不定还能帮你两下子呢。"我没有忘记儿子需要的是鼓励，任何一星半点值得鼓励的地方都不放过。

此刻我禁不住在心里暗自庆幸，亏得让儿子做了一套模拟题，不然怎会知道还需要临时自学这么多东西呢？

"但是现在离考试只有几天了，你觉得时间够用吗？"我有点担心地问。

“肯定够了” 儿子又大包大揽地说。

儿子常有这种倾向，容易给自己定下宏伟的目标，但缺乏具体的计划。我知道这是我该插手的时候了。

“那咱们一起来看看你该如何安排这几天的时间好不好？以免被弄个措手不及” 我建议道。

“行！” 儿子欣然同意了。我知道儿子这时其实心里也不踏实，会真心希望有人给他一些引导，协助他制定一个可行的计划。在这个时候向他伸出援助的手，他一般是不会拒绝的。

紧接着，我们便把这几天该完成的任务规划了一下。最后儿子居然还让我在这几天里监督他的行动，我真是受宠若惊！



第四节，协商是共赢的关键。

第二天吃过早饭，看见儿子躺在沙发上读书，我心中一喜。但仔细一看又不免有些失望，因为他读的不是物理书。不过我转念一想：读书总不是坏事，反正时侯还早，就随他吧，任凭他读个天老地荒。

大概过了两个小时左右，儿子搁下书，问：“我能看会儿电视吗？”

我有点生气了，一股无名火又开始在心里膨胀，我心想，昨天刚定了计划要自学一些物理课程，到现在还没摸一页物理书，就又要看电视！真不知道这孩子的自觉性都跑哪里去了。

我心里没好气，所以很坚决地摇了摇头。借口说早晨看电视，不但不能休息，反而越看越疲倦。

话刚出口，我就有些后悔了。因为我担心儿子马上就会对我吼起来：“这太不公平了，我已经看了两小时的书，为什么不让我看电视休息一下！妈妈，我不要你管，你真讨厌！.....”

我暗暗地责怪自己，不该这样简单粗暴，不给自己留点余地。

不过说出去的话，泼出去的水，收不回来了。今天既然已经不加思索地否决了儿子的要求，我也就准备迎接随之而来的，铺天盖地的愤怒和不满。

谁知我却“大失所望”，儿子这次并没有吼，而只是用商量的口吻对我说：“我只看一部话剧 ”New Girl”，不到30分钟，然后我就立刻去准备SAT2，如何？”

天啦，他用的竟然是商量的口吻，而且没有非要按他的意思办不可的态度。这跟往常的儿子完全判若两人！

我语塞，不知所措。本想数落他说：“看看你自己，大半天的时间过了，还没干任何昨天计划要干的事，现在却又要看电视，而且还用这种态度跟妈妈说话......”

可今天人家的态度一点儿也不坏。真还没尝过这种跟他有说有商量的滋味！

再一想，儿子的要求也不过份。我不就惦记着他还没准备 SAT2 吗？现在他主动下了保证, 我还能说什么呢？

我于是回答道：“那好，只要你说话算数！”

不过我纳闷，因为同儿子斗争惯了，今天还没斗就结束了，仿佛有些反常。

冷不丁地，儿子问我道：“你没觉察出我今天用了 Dale Carnegie 的协商策略吗？”

“The only way I can get you to do anything is by giving you what you want. ”儿子用英文补充道。

天啦，我恍然大悟。儿子其实知道我心里最关心的事情是SAT2。现在他把我想要的给我，他就可能从我这里得到他想要的。

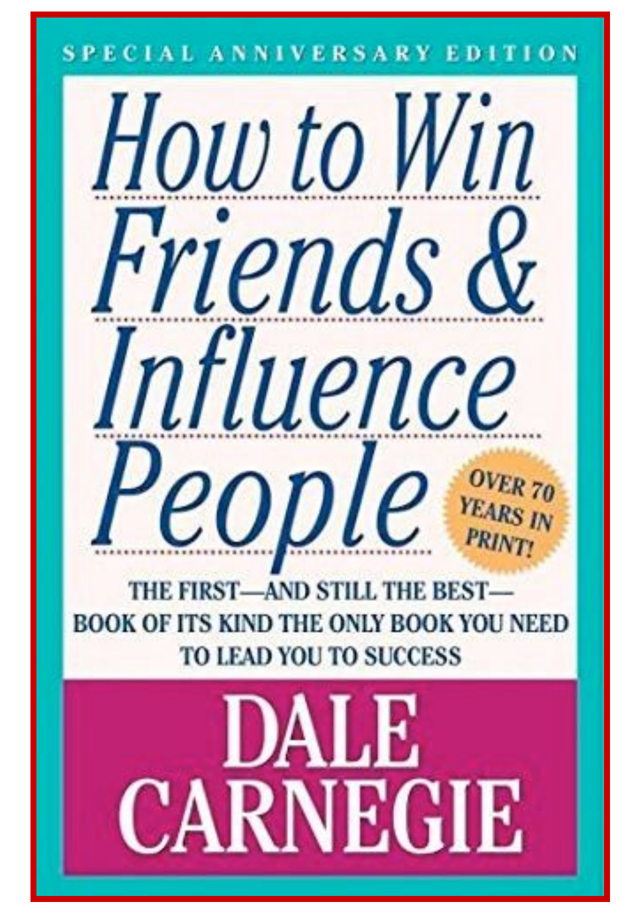
其实一天前我不也是用了同样的策略才让儿子同意做模拟题的吗？

（如果各位看官还记得的话，前一天我是这样给儿子提建议的：“如果你今天做一套模拟题，并且拿了满分，你就不用再准备SAT2了，如何？”）

儿子早上读的是 Dale Carnegie 所著的《如何赢得和影响朋友》《How to make friends and influence people》一书。儿子引用的那句话就是书中的原话。这是一本在北美很流行的自修书。记得多年前就推荐给了儿子，他一直未读，今年我又把这本书列成了他夏天的必读书。

没想到他不仅读了，而且今天还用上了。如果儿子以后能多应用书中的理论，家里的战火肯定会大减。

一星期以后，儿子参加了考试， 还确实得了满分。



Dale Carnegie 所著《如何赢得和影响朋友》的封面

第五节 不算小结的小结

不过事后我总想，要是我没千方百计地让儿子做模拟试题，结果又会怎样呢？

满分大概是拿不到的，但难道他就进不了MIT吗？

如果他仍然能进，那么我花那么大的力气让他做模拟题是不是白费劲呢？

但如果他没能进，难道他的人生就算是失败了吗？

唉，只可惜我没有一个Crystal ball, 不能预见未来，所以总被这些“纠结”缠绕在身！

不过人生好像就是一张用纠结织成的网，没了纠结，意义好像也就去了大半。只是在纠结中我悟出了一个道理，虽然我们对有些决

定很难判断对与错，但采用的方法却肯定有对有错，至少也有好有坏。对的方法能化干戈为玉帛，错的方法则会化友为敌，激化矛盾。

我写这个故事的目的，其实并不是想教人如何把孩子送进哈佛或者MIT，我不过是想分享一些我在亲子教育中的体会，那就是只要我们能把自己看成是一个医生而不是一个独裁者，我们就可能云淡风轻地解决一些与孩子们之间的冲突，让家里充满和谐和理智。

家庭不是战场，当孩子的行动与我们的期待有差距时，发怒不是解决问题的办法。我们必须学会控制自己的情绪，想方设法调动孩子的自觉性，并且运用协商以求共赢。



后记

家庭气氛确实是塑造人的。我家的"孙悟空"现在已是大四的学生了，虽然仍然像以前一样的有主见，但从前那股大闹天宫的浑劲早就没了。他变得温和而且有耐心，遇事喜欢讲道理并且能够很好地控制自己的情绪。有时我都不敢相信现在的他与以前的儿子是同一个人。

他现在仍然喜欢玩游戏，但他是有节制的。到目前为止他所有功课都是A，平均GPA是5.0.这很出乎我的意料，因为MIT的功课是出了名的难。

记得前不久跟儿子谈论什么是成功。他认为，能找到幸福就是成功。而能从事自己喜欢的工作，并且还有一些工作之余的兴趣和爱好，便是他所定义的幸福，至于他的业余兴趣和爱好嘛，你不猜也知道，玩游戏是肯定跑不掉的。

虽然儿子想过的理想生活并没有什么宏伟的地方，但却让我感到很踏实。

作者简介：虞文，1965年生于成都，本科毕业于四川大学，拥有中国科学院核物理硕士以及加拿大曼尼托巴大学医学物理硕士学位，曾在加拿大原子能管理局以及BC省癌症中心任物理师。为教育子女，曾主动放弃工作八年多，在家相夫教子。后又在美国私立高中任教数年。闲暇时，以看书种花为乐，偶尔也在《世界日报》，《枫华之声》等杂志上发表一些散文和随笔。近期又在微信平台《哈佛家长百家谈》中发表了一系列亲子教育的文章，受到大家广泛的认同和好评。

虞文育有一女一儿，女儿于2013年被哈佛大学录取，毕业时荣获毕业生最高荣誉奖和盖茨奖学金，成为盖茨学者中的一员。儿子于2016年被"怪人云集"的麻省理工学院录取，今年毕业。

孩子暑期线上课程

资源分享



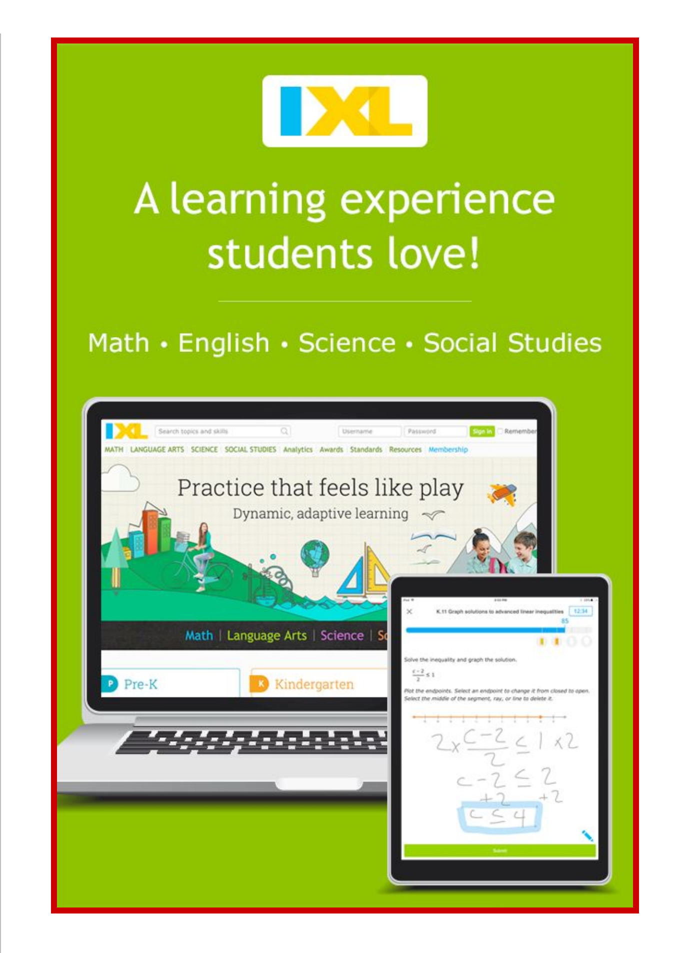
学校关门，学期提前结束，孩子们今年的“超级暑假”也开始了。

孩子宅在家里，以往的音乐、体育、社交等等活动都摁下了暂停键，空闲下来的大把时间干什么呢？

作为家长，最发愁的事就是孩子们的学习问题，怎么办？得给孩子们找点事情做！— 这是大多数家长的心声。

网上的资源很丰富，各个年龄段不同科目的在线学习课程，收费的免费的，应有尽有。找到质量过关，性价比合适，孩子能够学有所获的在线课程，不那么容易。

这一期给大家特别推荐一个在线学习网站：IXL.com。适合小学和初中学生。网站课程设计实用，科目齐全，包括英文、数学、科学和社会学，价格也很亲民。可以根据孩子的学习情况，自己制定计划。



如果孩子对数学感兴趣，除了掌握学校要求的基本概念之外，想往纵深进一步学习和挑战Problem Solving的技能，Art Of Problem Solving（简称：AoPS）是一个很好的数学学习的平台。美国的小学和中学的数学教育有一定的缺陷，基础不够扎实。现在的孩子们，尽管以后的职业选择很多，条条大路通罗马，用不着听“学好数理化，走遍天下都不怕”这样老话，但是如果在中学时，注意打好数学基础，对高中的数理学习有很大的帮助。

AoPS 里几个值得推荐的板块：

- 小学生 （8～13 岁）：AoPS 提供的 **Beast Academy** 适合小学生，页面设计新颖，题目趣味性强，容易调动孩子的学习热情和持续性。目前费用：$15/月，$96/年，第二个孩子半价。



- 中学生/高中生：AoPS 里很多免费学习资源，注册后即可以享用。特别推荐网站Resource 里的**Alcumus**，练习题是按科目分类：Pre-Algebra，Algebra，Number Theory，Counting & Probability，Geometry，Intermedia Algebra，和 Precalculus。每个题目有详细的解答，如果孩子肯花时间去琢磨这些解答方法，日积月累可以帮助孩子逐步提高解题的能力。
- 数学竞赛资源：如果对中学生数学竞赛感兴趣，网站Resource里 MATHCOUNTS Trainer 是免费的；Community 下面的Contests里有各种数学竞赛历年的原题和解答。

AoPS 里的付费课程也不错。我家孩子用从 Algebra 开始 (那时候还没有Beast Academy）上它家的网课，一直到Precalculus结束，断断续续四、五年时间，颇有收获。

学习是点点滴滴慢慢积累的过程，没有一蹴而就。鼓励孩子每天做几个题目，学习一个新概念，坚持总会有收获。

祝孩子们学习愉快，“春暑假”快乐！

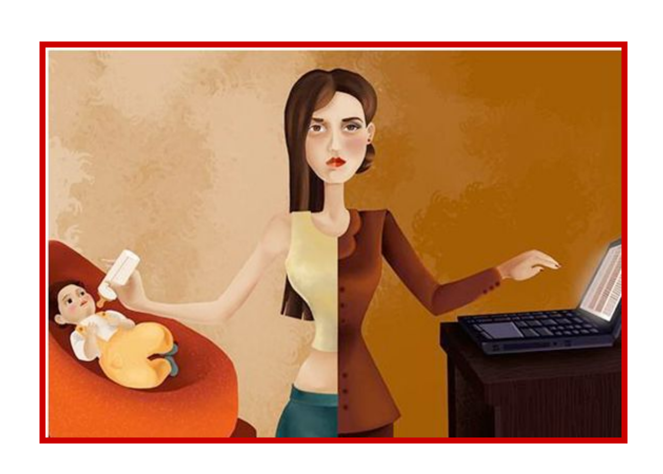
作者：石榜驰

疫情期陪娃指南:
安心居家, 学业不误！

—“疫情期陪娃宅家指南”系列一

文 | 海外双语妈咪

导读：疫情期一边居家办公一边陪娃！简直是人生极限挑战！



陪娃宅家的我们，正面临着前所未有的巨大挑战。作为一名中文班老师，更作为一名妈妈，我深有同感。宅家出现问题时，我们该如何帮助孩子？为此，根据近来的切身体验，针对父母可能面临的一些普遍问题，如家庭和亲子关系，孩子的健康和学业等，我大致进行了一些梳理和分析。

因篇幅有限，于是有了《疫情期陪宅家指南》这个系列。本期是系列一，针对孩子可能不安心居家、学业和中文学习所面临的挑战，我谈谈自己的一些感受，以期给你点滴启发。

01

疫情宅家，焦虑丛生

一场突如其来、百年难遇的新冠疫情已席卷全球，它并非转瞬即逝，却是旷日持久的“狂风暴雨”，彻底改变了我们的生活。疫情的肆虐不分种族和地域，我们所在的美国乡村城市也一样未能幸免。

三月份春假前，这里的公立中小学就已开始关闭至今。五月中下旬，孩子们的暑假早已开始。八月是否能如常开学，目前尚不得知。但可以肯定的是，自新冠疫情以来，父母宅在家里办公、孩子宅在家里学习，早已在中国、美国乃至全球风行。

即便这里已分阶段复工，但大部分时间，一家人依旧居家。即便孩子们已放暑假，大部分时间也只能宅家。也因此，我们和孩子的生活，曾衍生了多少家庭和亲子的困惑和焦虑？



02

知己知彼，百战不殆

特别疫情期，平常繁忙的爸爸妈妈，有了“宅”在家里全天候陪娃的“亲子时光”。但也不可避免地面临诸多新挑战。作为一名孩子妈妈和中文学校老师，我感同身受。

每日居家，对于成年人来说已是极大考验，更何况孩子？疫情将如何影响孩子？我们该如何做，才能让孩子身心健康又充实？我想，这必定取决于每个家庭、每位家长和孩子的共同努力。



俗话说：“知己知彼，百战不殆”。根据近几个月和孩子一起居家的感受，针对父母可能面临的一些普遍问题，如家庭和亲子关系、孩子身心健康、社交和学业等，我大致进行了一些梳理和分析。

03

孩子宅家，困惑与挑战

因篇幅有限，我们首先来分享“美国乡村疫情期话亲子教育”系列之一（下期将继续）。本期，仅就我梳理的其中二点困惑与挑战，进行针对性的探讨。



1、对新冠病毒缺乏了解，不接受居家

全球新冠疫情持续升温。结合实际，借鉴中国的抗疫经验，海外各国强调保持社交距离，美国多城市也陆续开启“居家令”。三月中旬左右我们也已开始居家生活。

但从疫情开始，就有海外民众漠视病毒的危害，不仅不采取任何防护措施出行或聚众，甚至还出现歧视戴口罩的亚洲人等恶性事件。即便强调社交距离，美国多城市实施“居家令”后，依旧有民众既不保持社交距离、也不戴口罩，甚至拖家带口参加游行示威，抗议“居家令”等。



这种大环境下，可能造成有的孩子不接受居家并跟风效仿。我想也是源于对病毒的严重危害缺乏应有的了解。

2、孩子的学业或中文学习可能耽搁

以往平常孩子都是到校上学，上学和放学，都会遵循学校的时间安排和作息规律。但疫情打破了这一切。待在家里，很多时候孩子可能随心所欲。而疫情还；可能持续很久。

就拿我已上高中的孩子来说，平常学习紧张作。开学后，作息总体比较规律。可疫情爆发后，学校停课，无奈被动宅家。开始，孩子从紧张的学习中抽身出来，终于可以做些一直想做的事，比如看剧、写点诗和小说，唱歌等等。



但渐渐地，随着宅家时间的持续，学校的功课该怎么办？一直停滞？这是疫情期我们父母所担忧的。而中文班的孩子父母也曾表达过对孩子中文学习的担忧。我很理解，这是一直接受美国教育的孩子普遍存在的问题，他们的英文也远远好过中文。

作为妈妈的我，也和大家一样面临着同样的挑战。

04

在家上学，学业中文两不误

我想，其实我们面临的真正挑战，并非疫情期宅家，遇到了什么样的问题，而是出现任何问题，我们该如何去积极应对。

那么，作为父母的我们，在出现问题时，该如何帮助孩子？本期作为“疫情期话亲子教育系列”之一，我先针对以上二点困惑与挑战，谈谈自己作为孩子妈妈和中文老师的一些心得，以期给你一些启发。

1、了解新冠病毒的好机会，坦然居家

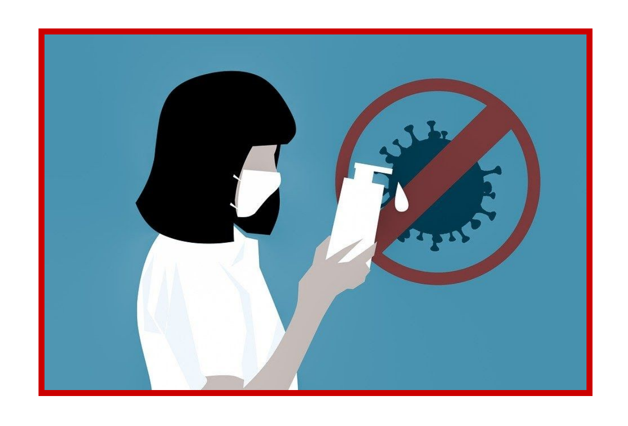
疫情期，也是孩子了解新冠肺炎病毒不可错失的一个大好时机。父母可以和孩子一起，共同研究和了解新型冠状病毒（COVID-19）的巨大危害，让孩子主动居家，偶尔出门也要注意做好防护。



今年上半年全球新冠疫情不断升温，已危及无数人的健康与生命，其中美国最为严重。为什么？我想，开始没有做好准备、对病毒了解甚微却公然轻视，是其重要原因之一。

这种病毒传播力极强，死亡率高于流感20倍以上，老年人和患有严重基础疾病的人尤其需要注意。但即便免疫力极强的人，都有感染风险。它也并不因年龄、种族和地域的不同而区别对待。

正因如此，多国、多城市，借鉴中国短期防疫抗疫的有效经验，已陆续启动"居家令"并强调公众场合保持社交距离、戴口罩，勤洗手等防护措施。大家才能尽可能免受病毒的传播和侵扰。即便目前美国在考虑重启经济，这里也是分阶段复工和解封。但我们依旧丝毫不能松懈。



2、孩子的功课和中文学习可以两不误

全球疫情不断升温，剥夺了孩子到学校上学的机会。孩子的功课学业、中文学习该怎么办？

是的，疫情打破了这一切。但我们很庆幸不是生活在从前，而是科技进步、网络普及的现在。中国在疫情期早已启动网上教学。而这里的美国学校，疫情期也一样已开始网络教学。比如暑期前，女儿每周都有自己学校的网课和布置的作业。中文学校也已确定上网课。



现在纳城华人协会旗下中文期刊开始创刊，我也很荣幸成为期刊编辑一员。协会旗下青少年俱乐部活动不久也将开始。刚刚度过的端午节，协会还不辞辛苦，为大家成功举办了一台别具特色的端午节线上综艺晚会。这也为传承中国文化、孩子学习中文提供了良好的沃土。相信未来家长和孩子会更多获益。

同时，网络时代，网上充斥了各种中英文学习资源，应有尽有，大家要学会充分利用。孩子们可以上网课，在家一样可以学习。孩子的功课和中文学习，一样可以两不误。

3、二个寓教于乐的中文公益资源分享

作为中文老师，根据孩子们的特点，疫情期，我已开始给孩子们制作一些寓教于乐的中文

故事视频节目，部分特别增加字幕和拼音，比如看动漫学中文、看动画学历史系列等。还会逐步增加更多中文童话、故事等孩子们喜闻乐见的内容和节目。



自己也会主播和录制一些中文小节目。比如不久前也有幸应邀，花时间特别制作了一个中文小节目，参加了端午线上晚会，女儿在其中是特约小嘉宾。近期也会补传到个人频道。受启发，也在考虑，持续制作系列中文小视频节目上传分享。也会考虑正在执笔的这个“美国乡村疫情期话亲子教育”系列文章的小视频节目录制和分享。

附：二个寓教于乐的中文资源Youtube公益频道

1）圈子频道：双语亲子时尚圈 shuangyuqinzi

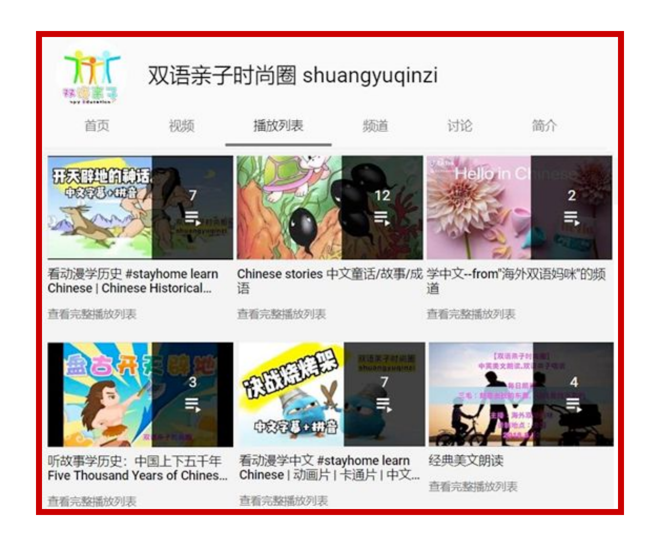
https://www.youtube.com/channel/UCS92QfzhH66a27cYDdPyQyw

童话故事、动漫视频等各种公益中文节目分享（部分加字幕、拼音）。

2）个人频道：海外双语妈咪 Chinese Mommy

https://www.youtube.com/channel/UCOFeSb3Tf9pwprqhiDdI-yQ

主要个人主播的故事、玩学带读、亲子育儿等系列公益中文节目分享。



05

阳光总在风雨后

2020年这场非同寻常的新冠疫情，我们尚无法知晓何时结束。疫情期宅家，我们和孩子可能面临诸多困惑，如果处理不当，也有可能给孩子带来各种身心问题和伤害。

但倘若我们能利用疫情期特点，积极认真地对待，将居家的弊转为利。孩子们的生活和学业，一定能在我们的引导和协助下，如愿走上正轨。他们也一定能如我们所愿，安心居家、学业进步、身心健康又充实。



这场“狂风暴雨”依旧在持续着，尽管雷电交加、大雨倾盆，但我们一起携手同行。中国抗疫已取得巨大成功和进展，积累了很多实

际经验，也在帮助各国抗疫。全人类团结起来，相信抗疫必胜。

请告诉孩子，我们要更加珍惜生命中的每一天。阳光总在风雨后，共同期待风雨后阳光灿烂的那一天尽快来临。

若岁月静好，就颐养身心。

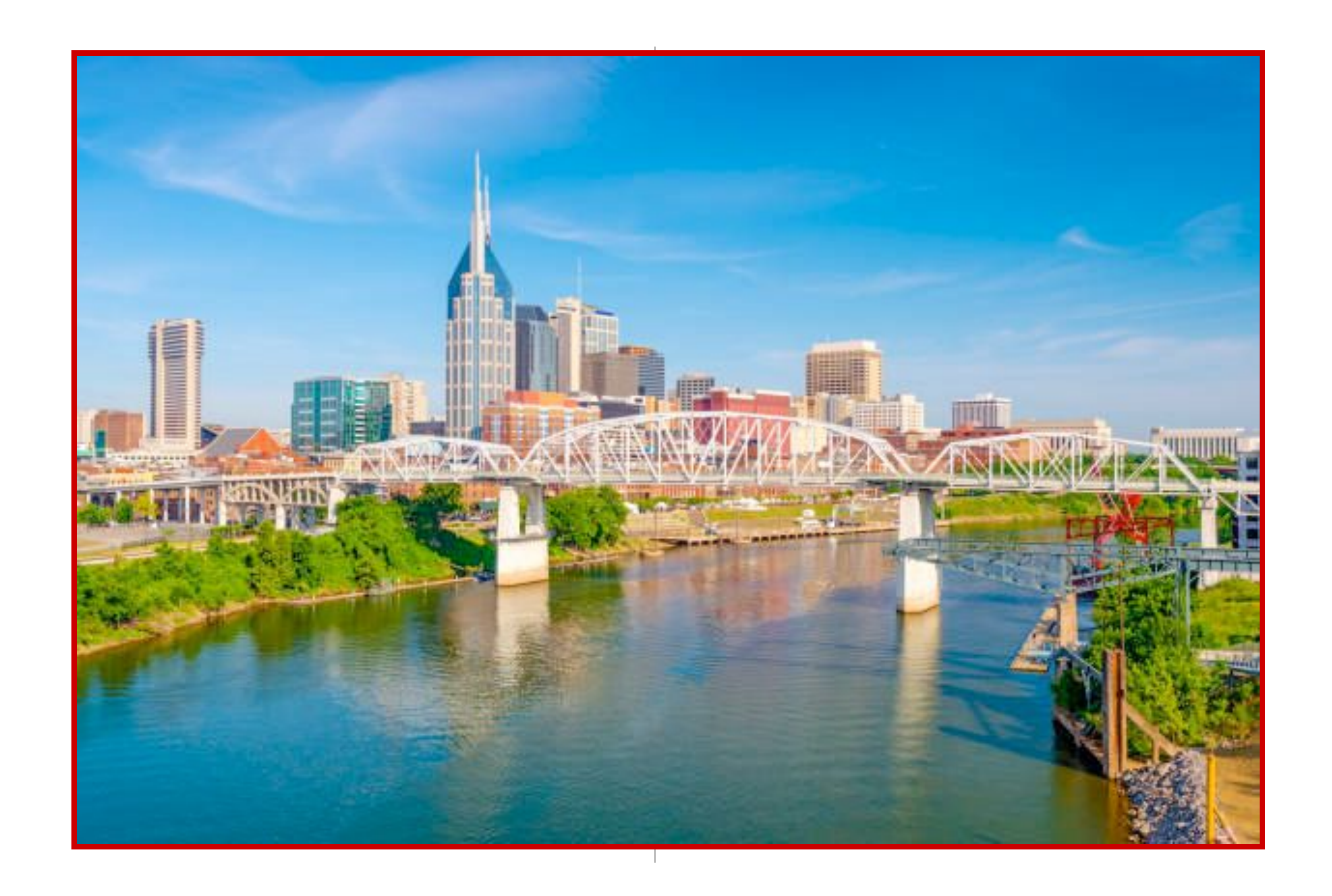
若时光暗淡，就多些历练。



（《疫情期陪娃宅家指南》系列涵盖家庭和亲子关系，孩子的身心健康、学业和社交等话题。下期将分享系列二，敬请期待！）

作者：施老师，华人协会期刊编辑，中文班老师。笔名海外双语妈咪，10+年“双语亲子时尚圈”主编，旅美童书翻译，双语亲子老师… （个人公众号：海外双语妈咪）

纳城生活



和孩子们露营

“屋漏偏逢连夜雨”，这句话偏偏在我们外出露营时遇上了。

这个不正常的春季学期好歹也算结束。孩子

们居家已经两个来月，我们计划出门露营，算是庆祝一下。本来打算周二去，但天气预报说当天下午营地有雷阵雨。于是我们推迟一天，周三来到Natchez Trace State Park. 下午的天空晴朗多云，在湖当中的长桥上散步，我们在那里欣赏到公园里美丽的景色。

我们搭起帐篷，拿出所有的东西。我在两棵大树之间拉起一条结实的绳索，装上滑轮和扶手，给孩子们当作滑索玩。到了日落的时候，我们点起篝火，在旁边的桌子上做饭。哪知饭做到一半，天空突然下起雨来。我们没有带折叠棚子，妻子只好打着一把雨伞，顶着雨勉强把方便面煮好。我们或坐在车上，或在帐篷里把饭快快吃完。



可是雨仍旧下个不停。更糟糕的是，也许我们的帐篷太旧，防水性能下降，棚顶的一些地方开始漏水。雨水滴下来，落在我们的气垫床上。怎么办？孩子们开始祈祷。我们都希望这场雨尽快过去。妻子挤在孩子们的气垫上，我们眼看着大人的床上积起一个个的小水坑。

晚上9:30左右，雨终于停了。我们把气垫拿出去，把积水倒掉。好在睡袋是干的，我们还可以用。这里没有网络也没有电视，周围是风吹树叶的哗哗声，水珠从树上落下的滴滴答答声，还有湖面上不知什么鸟，偶尔发出如人咳嗽一般的鸣叫。一切都是那么自然，随和.

睡到夜里12:30，我醒了过来。走出帐篷，我一下就被头上的夜空吸引住了。今晚没有月亮，天空的星星格外明亮。正好妻子和老大也醒了，我把她们叫起来。我们沿着木桥，一直走到湖中心。那里没有树林，视野开阔。湖面安静，只有雾气，没有涟漪；抬头看天，繁星点点，银河灿烂。

清晨天刚亮，四周鸟儿的欢叫声就此起彼伏。还有啄木鸟连续急促的凿树的声音。我们起床，又想办法用淋湿的树枝点起篝火取暖。早饭过后，我们选了一颗高大的黑胡桃树，把爬树绳索挂上。这是最近我自己组装起来的设备。疫情期间，孩子们的活动有限，我就在后院安置了钢丝和绳索，增加她们的户外活动。用绳索爬树不是一件容易的事，需要一些特殊技巧和毅力。好在孩子们在家里练习过，每个人经过一番努力，十米高的树干也爬了上去，即使手磨得发疼也没有放弃。



从露营地回来，我们躺在自家床上，感叹家里的温暖舒适。当问起孩子们这次露营是不是值得，她们都很肯定。虽然旅途中我们遭遇困难和不便，但我们享受大自然，挑战户外活动，一起经历祷告；所有的一切都值得感恩。

感谢主，让我们全家一起经历风雨。困难过后，就是恩典和喜乐。

作者簡介：罗昊翔就职于范德堡大学，是该校机械工程系一名副教授，兼副系主任。除

日常教学以外，他从事生物流体力学和计算力学研究。另外，他还积极参与Brentwood Baptist Church中文事工的服事。

过个愉快的端午节

端午节当然要包粽子，它是这个传统节日的主角儿！

每逢佳节，就是海外游子怀念遥远万里的家乡之时，而每到这时，食物便成了一解相思之愁、同时又庆祝传统节日的最佳方式之一。在端午佳节即将到来之时，一家人围在一起品尝粽子，找回舌尖上家乡的味道，心里盛满了甜美。

端午Party

今年尤为特别，全球被新冠病毒的疫情笼罩着。上班的，公司放假了；上学的，学校停课了；商场停业、餐厅关门，没有地方去，都宅在家。一家老小天天宅在家，看电视、打游戏、发呆，好闷啊！嗨，别叹气，端午节要到了，想不闷，动起来啊！撸起袖子、甩起臂膀，叫上老大、老二、老幺，孩子们动起来，咱们一起打破沉闷，来一个不一样的端午节！

现今的端午节，不要再“抬头看月亮，低头思故乡”了，想在家不无聊，线上开Party啊！和国内的亲人们来个“云聚餐Party”，科技提速带来了无限的便利。大家对着视频，同步展开庆祝活动。晒晒各自的厨艺、展示一下自己的手工，相互问候，举杯庆祝；宅在家里，不能出门看赛龙舟了，那就学习古人把酒高歌，对颂诗歌；让歌声、笑声、祝福声，透过屏幕欢乐传递两岸！这么近距离地隔着屏幕和亲人们欢庆，心贴着心，请放心，这“距离”一定符合并超越规定的“社交距离”！

端午Style

既然是传统节日，端午节肯定有它特定的“程式”，不只是粽子哦！还有绿豆糕、炸油糕、雄黄酒；还有挂艾草、还有戴香包、系彩丝线。传统文化总是离不开吃的，欢乐的节日也总是少不了孩童们；宅在家的我们要把它过得更有意义，来一场欢乐的互动吧。布置场景，环境创设，把家布置成“端午Style”。

1. 科学区：放置些艾草、或陈列不同造型的香袋。
2. 美工区：放置制作彩色丝线、和动手画粽子的材料。
3. 阅读区：张贴有关端午节风俗的字条和图片，讲述端午节的风俗。
4. 表演区：动手制作粽子、香袋和彩色五丝线等。



和孩子们一起动手包粽子、挂艾叶，告诉他们这个传统习俗的来由。手把手地教孩子们包粽子，从优质的五谷杂粮、到原生态的粽叶、还有调制自己喜爱的馅，甚至可以放一枚洗干净的硬币在里面，小恶作剧一把，看谁中“头奖”，“中奖”者是奖、是罚、还是表演节目，由大家长说得算。

一家人围着桌子包粽子，一边在学习切磋、一边拉家常，每个人都说说往年端午最让自己印象深刻的一些趣事，大人孩子们笑成一团，连平常少言寡语少交集的都会立马打成

一片。结束后，大家要票选啊，选出粽子“最酷造型”，什么三角形、牛角形各式造型，还有“最美粽子”。那一刻，粽子已经不是食物了，已然成为一家老小创作的艺术品。



当然啦，一家老小一起包粽子，它的意义已不再简单的只为了吃，而是在不知不觉中形成了一股凝聚力和表达爱的一种方式。当煮完后的粽子捧上来的时候，幸福感会爆棚！每一个亲手包的粽子，不管美丑，都透着爱的味道。

端午的传统仪式

除了传统吃粽子外，还有佩戴香包、画额、缠彩色五丝线等，这些都是和孩子们一起互动的欢乐时刻，在互动的过程中让孩子们对传统文化有了深刻的了解。

【佩戴香包】，也是可以和孩子们一起动手制作。香包又叫香囊、香袋、荷包，用碎布缝成的，里面装上都是中草药（比如白芷、川芎、芩草、排草等制成）；可以缝成不同形状的包，清香四溢，佩在胸前香气扑鼻，还有驱除蚊虫的效果。



【画额】，端午节时以雄黄涂抹孩子额头的习俗，可驱避毒虫。典型的方法是用雄黄酒在孩子额头画上老虎的额纹“王”字，一借雄黄以驱毒，二借猛虎以镇邪。



【缠彩色丝线】，端午时节，五色丝线戴在孩子脖子上、或者系在手臂上称为“长寿线”，承载着家长对孩子们身体健康的殷切盼望，给自家宝贝们系上五彩丝线吧，简单又好看，也系上爸妈对孩子们的良好祝愿。



传统节日，因为我们太过熟悉和习惯，往往忽略了仪式感。端午节，包粽子、挂艾叶、戴香包、缠彩色丝线……每一样活动都有着内在的含义，而一家人在做这些活动时，也正表达了传统节日浓浓的仪式感。挂起的艾叶，带着淡淡草香的仪式，是对自然的顺应和敬畏；佩戴香包和五彩丝线，这是带着勇敢和疼爱的仪式，是祝福和呵护；一家人围坐一起吃着亲手包的粽子，不论是甜的、还是咸的、甚至"中标"吃出一枚硬币，这都承载着浓厚的福文化，充满温馨的仪式。



端午欢乐郊游

宅在家的日子里，虽然公司仍未开工、学校仍未开学，对未知的明天、还有明天的明天充满疑虑、充满担忧、甚至有些不知所措……嗨，想远了，看今天！看当下，一家人在一起，健健康康、有说有笑，彼此照应；为过个有仪式感的端午节，全家老少撸起袖子齐齐上，你端水来，我擦桌；你包粽子，我负责吃….欢声笑语飘满屋！

端午节期间天气好的时候，一家人还可以去郊外走走，选择人少的空旷的地方，或登高远望；去感受田园的清风吹拂，去感受草叶的清香、和新冒出来的嫩绿树芽；暂时远离城市、暂时远离人群。特别在外人群中时，还是须谨记保持"社交距离"，以及各种防护措施做到位。一场疫情，至少让我们知道：安全和健康有多重要！

这场疫情，让忙碌的脚步骤停，让井然有序的生活骤变，变化使得人心不安……中国有句老话："以不变应万变"，不变的是什么？就是华人们那颗Stay Positive永保积极的心！

端午，安康！

端午最初是驱邪禳灾的日子，人们会用最隆重而热烈的方式，去接受并消释这人世间的灾祸，从而给自己带来一世的安康。特殊时期迎来了端午节，这一古老的传统文化，正是流淌在我们身体里华夏民族的血液、是我们的强大基因。让我们在任何时候，都能乐观积极、团结和智慧，坦然和热爱的面对生活；无论时光变幻，心中一念安康。

节日欢乐的同时, 也不要大意，自身的安全和健康才是第一位的。尤其是身处在同一个屋檐下的一家人，每个人都有责任照顾好自己和家人，无论是宅在家里、还是偶尔地沐浴在大自然中，任何时候，一家人在一起，就是美好！Stay Positive, 家人的爱就是力量！

端午节, 不包粽子, 那包什么？包我们仁慈的爱、包无数的祝福在里面：愿全球疫区的人们都能平安健康，幸福快乐！祝福全球所有华人, 祝福纳城华人：端午, 安康！

作者：仲芳

青年手记



A Unique Time to Graduate

Senior year is supposed to be the time that you celebrate your years of hard work, enjoy your remaining moments with the friendships you have forged, and coast to victory on your way to the graduation ceremony. As we all know, this was not to be one of those years. Vanderbilt was (un)lucky enough to have one of the earliest spring breaks in the country, meaning that when we came back to campus we didn't even have a full day of classes before we were to be sent home, torn away from our classmates and plunged into the uncertainty of the Covid-19 crisis. It may seem like years ago, but at the beginning of March we hardly knew anything about the coronavirus. Since I had been keeping up with my family in China and tracking the progression, I knew enough to be able to advise my friends that we would not be coming back to school anytime soon and

that, yes, this was serious business. After a week of tears, grief counseling, and long explanations, we finally got home to enjoy our new life of quarantine.



To be honest, the gravity of the situation did have me in a depressed mood for the better part of a month. However, I was able to forge forward by keeping busy. I had been working on a real estate flip project (which I just listed!) and was able to go work on that property. During the past year learning how to put together budgets and manage contractors, I was able to start a business doing remodels for other people as well. Luckily, then, I was able to keep busy managing projects and making money with minimal social contact to keep myself sane. While I had already learned basic carpentry, I even taught myself plumbing during this time and replaced an entire water supply line by myself. While taking the time to learn these physical skills, I also made sure to focus on my soft skills as well, continuing networking calls to fill up the interviews that had been put on hold due to the pandemic as well as taking real estate financial modeling courses online. Before you think I'm too diligent to be real, this all came during the time I was supposed to be doing my actual school classes. Vandy let us pass/fail all of them without impacting our GPA or standing, so of course I took them all pass/fail! To me, the best parts of school had been taken away from me, so I wanted to focus my learning and time on things that would advance me in the further stages of my career and life.



Now that summer is here, the time I've taken to reflect and grow has really been a blessing for me to focus on developing meaningful relationships with the people I know and figuring out exactly what I want to do post-college. After selling homes as a residential agent during college, I have decided to transition to commercial real estate, more specifically developing multifamily housing and homes. I especially want to focus on creating affordable housing here in Nashville, which is essential to continuing to sustain our community. All of this requires a good understanding of construction, finance, and investing, so I would love to speak with anyone about real estate and how it works as an investment. My first investment property will be profitable, and Nashville is a great market that continues to grow. Thank you all for reading, and I hope you all continue to stay safe and be well!

***Andy Zhu** graduated Phi Beta Kappa and magna cum laude from Vanderbilt University in 2020, with degrees in Political Science and Public Health. He is currently a commercial real estate agent with Westgate Enterprises. In his spare time, Andy can be found playing piano or guitar, dancing salsa, or making homebrew mead, a type of wine made from honey. You can reach him at 615-521-8397 or Andrew.robert.zhu@gmail.com*

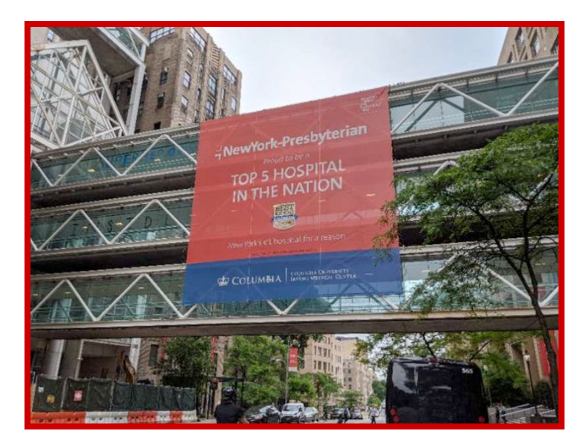
A Medical Worker's Experience

My name is Kevin, I am a registered nurse who worked at a medical surgical unit at Centennial Medical Center in Nashville and recently moved to New York City and now I am a nurse at the neurosurgery unit at New York Presbyterian Columbia Medical Center. As you can probably imagine, COVID-19 has impacted me and my family tremendously. Me as a medical worker, and my father as a local restaurant owner. This is a critical time for us. At work, I have my own battle and at home my father is having his own financial battle for his small business to stay afloat. Regardless of how difficult the situation got, we did have each other. We both decided to take a risk, I wanted to move to New York to continue nursing and doing what I think felt best. My father decided to open Chatime for what he felt was best. Chatime is my father's way of contributing to the community, bringing a new flavor and authenticity to Nashville. With Nashville growing as it is, the opening of Chatime is a great addition to the diversity and vibrance of the city. As an Asian American, I feel this addition is fantastic for the city.

Regardless of what happens in the future, I am proud of both of us for taking this risk and following our dreams. To me, Chatime will represent this endearment during this difficult time and a memory I will remember. I cannot wait to have some bubble tea and noodles when the situation allows me to return to Nashville.



New York has treated me well, I am grateful that my alma mater (Belmont University) and work at Centennial Medical Center prepared me for what I am doing today. Nashville and my love for the community will be represented in New York. My New York experience has been rewarding. The locals cheer and sing to the nurses going to and from work. It shows a beautiful unity and motivation to continue this battle. Regardless of how tough things get, I am a proud nurse, and I am proud to help those in need.



I wish best wishes and safety to everyone. Like everyone else in the world, I cannot wait for the world to resume to normal. I am taking it day by day here and learned that in the most difficult of times, it is the small treats in life that makes the day's difference. So please, get yourself a cup of tea!

Serving the Community During COVID-19

Hi friends, my name is Belle Huang and I will be a senior this fall at Harpeth Hall. I love sports/ outdoors activities, traveling, all forms of expressions (art, piano, and music), meeting new people, and learning new things. More specifically, over the past six and a half years, golf has grown to be one of my greatest passions. Though physically and mentally challenging, golf has largely contributed to my character development. During practice, I strive to perfect a series of meticulous mechanical movements that need to be repeatedly combined, and timed well, with a small margin for error. Additionally, as each round requires four to five hours of carrying a golf bag for six to eight miles, it has always been physically and mentally challenging to maintain a steady game. Regardless of rain, scorching heat, or freezing temperatures, I have learned to solely focus on my game and not be hindered by unfavorable conditions. Especially after a rough shot or hole, I have developed the ability to maintain my composure and optimism and focus on my next shot. Through self-assessment and assistance from my coaches and parents, I have learned to overcome many challenges.



In addition to extracurriculars, I seek out involvement with my community and school. I serve as the founder and president of two clubs at my school, a business and finance club, along with a technology and programming club. I founded these clubs because I want to help educate my peers about what I believe to be important life skills and knowledge. Gaining school approval to establish these clubs took tons of time and effort, but having a detailed plan helped me reach my goals. I have also learned that successfully organizing meetings and speakers take more work than I expected. From publicizing speakers, multiple reminder

emails, and organizing details of ideal meeting times and locations, I have had to heighten my organizational skills.

I am excited for GNCA's future potential and cannot wait to serve our Nashville community together!

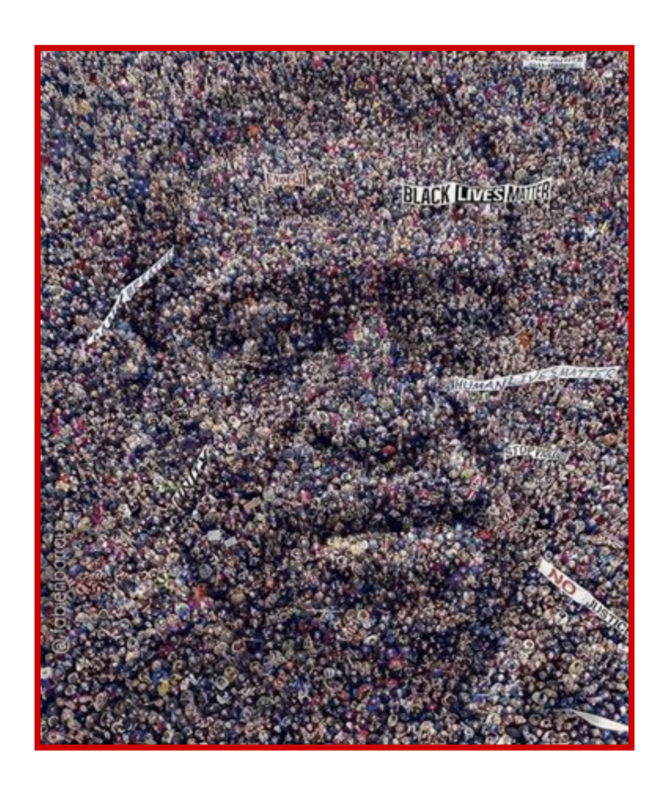


What I have done during COVID stay at home:

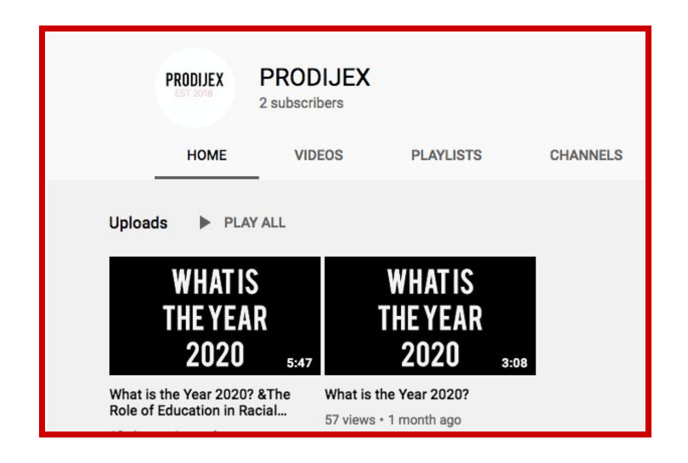
Experiencing such an unprecedented time, it has been crucial to stay at home and adhere to safety precautions. During this time, I have strived to take advantage of additional free time to pursue my goals, discover other methods of safe socialization, and help my community. For example, I have had extra time to organize future plans for my clubs at school and pick up new hobbies including skateboarding and design. I also sought out opportunities to serve my community; through donating facemasks to hospitals and meals to police precincts, I strived to show appreciation for the dedication and bravery of our community's essential workers. Regarding personal development, I have been spending additional time to improve my golf game and participate in statewide tournaments. Furthermore, as senior year is coming up, I have been working on preparations for college applications. Although this pandemic may seem like an adverse time, it is important to hold optimism; after all, we will most likely never have such a long period of free time to pursue our interests and goals.

What I Did During the Quarantine

We are in the midst of a global pandemic and a civil rights movement, but yet some people deem 2020 as "canceled". Yes, it has canceled our previous perceptions and aspirations, but it also implemented new ones. Whether you are quarantined at home or facing the entailed challenges of COVID, it has drastically altered our way of life. This is my story of what I did during this time.



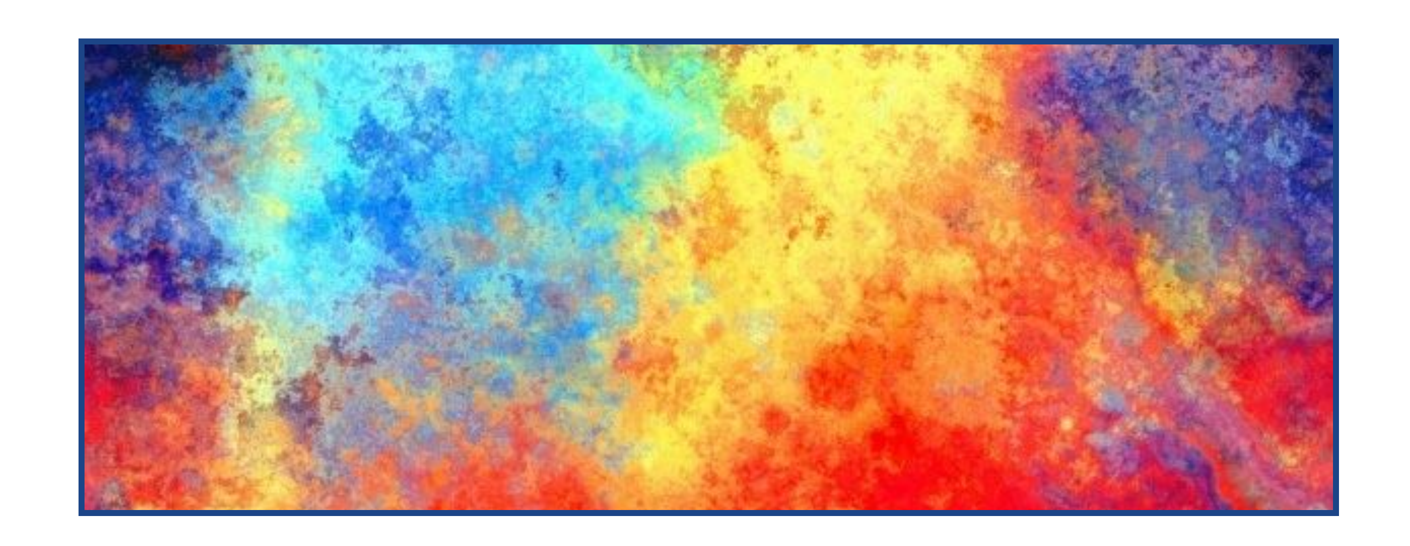
Quarantined at home, the unprecedented feelings of impotence and despair infiltrated the normality of my life. COVID- an unexpected adversity flushing away my expectations, but unknowingly the months ahead are going to change how I perceive and pursue the world around me. By collecting myself, I gained a new perspective of our society, free from fulfillment and presumption. I reflected upon me the societal issues occurring. When all irrelevant factors reduce to what is truly impactful and important, it became apparent how I want to contribute and catalyze change. To amplify the change, I embarked on a video production for my non-profit organization, PRODIJEX. The process took undeniably long. For three consecutive weeks, I compiled over a hundred photos and news sources to contrive the message for the significance of this year 2020. Along with the video, I wrote an article, with the guidance of my friends, to emphasize the substantiveness of education in resolving social injustice. With collaboration, we composed an insightive and comprehensive production. Although the views were moderate, the reactions and feedback cultivated a sense of unity and solidarity in our community. The relentless efforts I endeavored to create this video revealed to me the pertinent of passion and perception; it paved a new mission of equality and social justice for myself and *PRODIJEX*.



My video:
https://www.youtube.com/watch?v=lTiP7poRjig&t=14s

By Maggie Chen

诗画园地



夏夜

《夏夜》
异域芳林月色柔，
萤飞点点似星流。
畦畔无声花含媚，
河边有影柳带愁。
江汀隐隐双栖鹤，
野渡悠悠一叶舟。
烟岚不解离乡苦，
叠嶂竟散懒回眸。



作者簡介：辛福学，字儒之，吉林省松原市人。1965年出生，1996年毕业于吉林大学物理系近代物理技术应用专业。2005年移居美国后，转入影像医学领域。



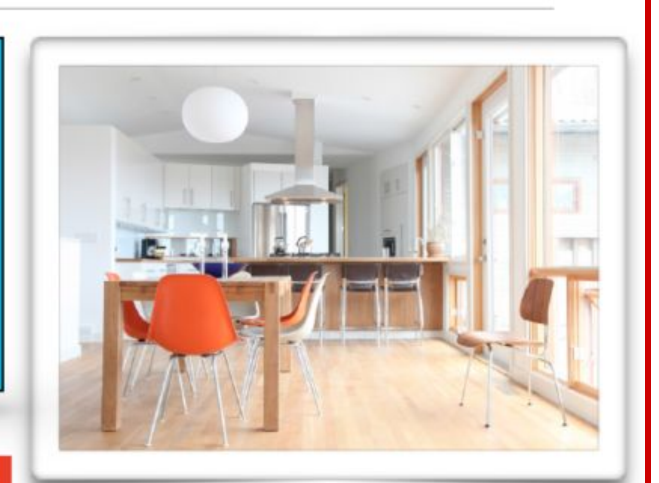
田州鸭邮票比赛获奖作品

Jessica Huang 黄嘉，14岁，即将入读FRANKLIN HIGH SCHOOL 九年级。从小爱画画，喜欢用画表达自己。课余随江帆老师习画五年，于2016年5月获得田州FISH ART三等奖，2020年CHEEKWOOD银奖和荣誉奖，以及2020年春获得田州鸭邮票比赛7-9年级组的三等奖（下图）

Affiliate Broker
Lily (蕾蕾) Xiang
Veritas Realty Group, LLC.
8115 Isabella Ln Suite 11
Brentwood TN 37027
615-738-0125

谈COVID-19 与房市

-华尔街新闻 5月5日报道：
-美国房价为何在新冠疫情期间上涨?
-中田纳西州房产4月销售统计和评析
-美国住房市场从疫情中复苏需要关注的5个预测
-新的租房法案7月1日生效 （Bill BL 2020 -149)





华尔街新闻 5月5日报道：
-美国房价为何在新冠疫情期间上涨?

尽管买方需求疲软，3月份的销售下降了8.5%，但住宅供应量的收缩速度更快。
-Nicole Friedman

新冠病毒大流行造成经济萎缩，企业关停，就业机会消失。但是房地产市场上，价格却还在不断上涨。在上一次的经济衰退期间，房地产市场崩盘导致数百万家庭失去房产，房价暴跌。一些经济学家警告称，住宅的价值可能会再次受到侵蚀，尤其是在抵押贷款宽限期结束之后。但目前为止，情况并非如此。美国全国地产经纪人协会（NATIONAL ASSOCIATION OF REALTORS) 的数据显示，4月份房价中位数为$282,000, 同比增长8%。 最近的初步数据显示，尽管买方需求疲软，当月销售量较上月下降8.5%， 但住宅供应量的收缩速度更快。

-中田纳西州房产4月销售统计和评析

-新上市房屋从3月7013套降到四月6280套，同比下降10%。

-房屋价位中位数从三月$279,900 降到 $282,000,同比上升8%

-房屋销售库存量从三月16,153套降到15,298套，同比下降5%

项英蕾 Ying Lei (Lily) Xiang

May 27, 2020

-美国住房市场从疫情中复苏需要关注的5个预测

1. 买主将加大购买规模

人们对大公寓的需求将回归时尚，许多人将考虑扩大规模 - 无论是在面积，光线，户外空间，事业还是设施方面

2. 精品建筑，联排别墅和建筑科技将更加流行

今后的精品建筑将赢得大型开发商的青睐，联排别墅将变得更加珍贵。 无接触技术的采用，包括锁和恒温器的远程操控，将成为标准，多户型建筑业主和管理者将面临挑战。

3. 户外空间和家庭办公室将成为热门配置

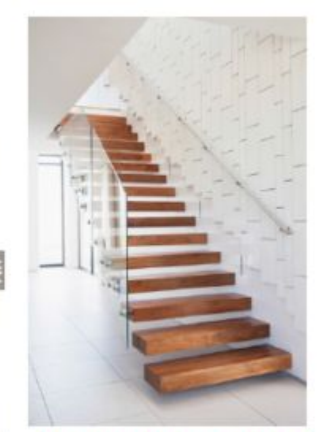
阳台，露台和私人屋顶平台已经成为任何潜在买家的宝贵设施，它们的需求将更加旺盛。家庭办工空间也将成为一个更标准产品。 开发商正在重新考虑布局，以适应在家办公的租户。

4. 建筑造价将上涨

在大流行之前，建筑业已面临技术工人短缺的问题，许多专业人员在大萧条期间离开，建筑业在全国蓬勃发展。当暂停施工结束，建筑商准备重返工作岗位时，可以预期，随着供应链的缓慢复苏，以及监管人员加快如何保障工人的安全，许多程序可能会出现延误，成本也会增加。

5. 供应链将发生转变

据莱帕特纳称，超过30%的建筑材料来自海外，来自中国，意大利，巴西和印度等国，这些国家正面临着与新冠病毒相关的挑战。莱帕特纳说：“这些供应商中很多都会在美国建立，但这需要数年的时间。”



住房市场从疫情中复苏需要关注的5个指标：

1. 新屋上市的供应量
2. 对住房量的需求
3. 购房的时间
4. 房屋价格
5. 失业率和失业救济申请

今年4月22日，纳城和Davidson郡通过一项法案(BL2020-149 as amended)，如果房东涨房租，需要提前60天或者90天，给租客提供书面通知，这项法案2020年7月1日起生效。In the absence of a written rental agreement that requires sixty days or more written notice of an increase in residential rent, a landlord must provide a minimum of ninety days' advance written notice of any increase in the amount of rent charged to a residential tenant.

Bill BL2020-149 (as amended)

An ordinance amending Title 11 of the Metropolitan Code of Laws to require a landlord to provide notice prior to an increase in rent.

BE IT ENACTED BY THE COUNCIL OF THE METROPOLITAN GOVERNMENT OF NASHVILLE AND DAVIDSON COUNTY.

新的租房法案7月1日生效（Bill BL2020-149)



日新月异，广纳贤士，促进大纳城华人社区蓬勃发展

纳什维尔华人协会(GNCA)是代表田纳西中部地区华人，以促进教育和多元文化为宗旨的501C非盈利性组织。GNCA理事会和董事会成员衷心感谢我们的赞助商和众多的志愿者。感谢你们的支持与参与，让我们能够一起共建美好社区。您想了解更多的GNCA宗旨、活动、及赞助机会，请查看我们的网站www.gncamembers.com或长按二维码加关注。



NASHVILLE STRONG.

加油。



www.gncamembers.com

